ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 7 (669), апрель 2021 г.

Фото: © Алексей Маринченко / Фотобанк Лори.

Вкусный и полезный.

Цитата номера

Нас болячки атакуют,
Что тут делать, не поймешь.
С ними справиться поможет
Наш товарищ верный – «ЗОЖ».

Адрес: Карамову Фатыхзяну Карамутдиновичу, 452681 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Новая, д. 23.

16+

Письма в номер

ВМЕСТЕ НЕ ПРОПАДЕМ

Вестник объединяет людей, помогает, поддерживает, вселяет надежду на лучшее. В «ЗОЖ» №11 за 2020 год было опубликовано мое письмо «Надо двигаться вперед», на которое я получила более 100 откликов со всех концов России. Спасибо всем, кто мне написал. Приятно было читать добрые слова, советы, пожелания. А вот ответить всем не смогла: 13 июля 2020 года я упала, получив сложный компрессионный оскольчатый перелом позвоночника.

Со дня травмы прошло уже много месяцев. Постепенно восстанавливаюсь. Сначала врачи разрешили вставать, присаживаться, ходить в корсете. Стараюсь не унывать, беру пример с зожевцев. Всегда со мной любимый вестник и ваши письма. Беру палки и потихоньку выхожу в парк на скандинавскую ходьбу. Люблю посещать службы в нашем храме Николая Чудотворца. Увлеклась алмазной мозаикой, моя первая картина – «Маки». Спасибо еще раз всем зожевцам– это простые, добрые, открытые, общительные люди, всегда готовые прийти на помощь. Ваши письма избавляют от одиночества, лечат душу.

Адрес: Лаптевой Галине Николаевне, 150064 г. Ярославль, пр-д Моторостроителей, д. 4, кв. 83.

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО

Дорогой «ЗОЖ»! Уже 15 лет мы вместе. Каждый год я сама подписываюсь на вестник и дарю подписку друзьям. Многое мне интересно и полезно. Здоровье свое поддерживаю по твоим статьям и советам. В сентябре прошлого года я отметила свой юбилей – 95 лет. На фронте не была (когда началась война, мне было 15 лет), но на мою долю и так выпало столько всего, включая брюшной тиф. Но ничего, выжила. И держусь! Желаю вестнику и всем зожевцам здоровья, счастья и активного долголетия.

Адрес: Павловой Ирине Георгиевне, 190005 г. Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, д. 126, кв. 35.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

УРОКИ ЗОЖ

Новостная лента принесла интересную информацию. Появилось предложение учредить в России новый праздник – День здорового образа жизни. По мнению автора идеи, во Всемирный день здоровья, 7 апреля, должен быть «выходной праздничный день здорового образа жизни в России, который граждане страны вместе с подрастающими поколениями смогут посвятить занятиям физической культурой и спортом».

А что! Богатая идея! Праздник, да еще выходной, – это мы любим, это нам только давай! Живо представил себе, как в этот день поклонники здорового образа жизни с привлечением всех колеблющихся и сочувствующих собираются за накрытыми столами, звучат здравицы: «Ну, а теперь – за скандинавскую ходьбу!»

Нет, я понимаю, что на самом деле автор предложения имел в виду совсем другое, больше того – прямо противоположное. Но известно же – хотели, как лучше, а получается, как всегда... Похоже, сделай этот день выходным, именно так и случится. Поэтому вношу встречное предложение: давайте не праздновать здоровый образ жизни, а по возможности ему следовать. Каждый день. В выходные и будни. Большинство читателей вестника так и поступает. Но давайте признаемся: это капля в море по отношению ко всему населению страны, особенно молодежи. А чтобы привлечь к здоровому образу жизни молодых, нужны очень серьезные и продуманные действия со стороны государства. Не берусь давать советы и рекомендации. Назову лишь один «рецепт», который не раз уже предлагали сами читатели нашей газеты: ввести в школах уроки ЗОЖ. Скажут: есть же уроки физкультуры. Это само собой. Но здоровый образ жизни – не только бег или зарядка. А еще и отношение к окружающему миру и восприятие себя в нем. Умение общаться с людьми, понимать и принимать их, заботиться о тех, кто в этом нуждается. Да много еще чего! То есть все то, о чем из номера в номер, основываясь на собственном опыте, рассказывают читатели вестника.

Не думаю, что осуществить на практике все это так уж сложно. А польза была бы несомненная. Уж по-всякому больше, чем от очередного праздничного выходного.

Теперь от прожектов и утопий перейдем к нашим текущим делам. Надеюсь, читатели обратили внимание, что в прошлом номере под нашу обычную рубрику «После прочтения» мы отвели побольше места и опубликовали сразу три отклика на письма, вызвавшие особый читательский интерес. А сколько их еще осталось! Меня лично такая реакция весьма радует. Помните, какое-то время назад в очередной «Колонке» я просил присылать в редакцию не только воспоминания о пережитом, но и рассказывать о своих нынешних заботах, проблемах, текущих делах. К моей большой радости, такие письма стали все чаще и чаще появляться на страницах вестника. И неудивительно, что именно на них читатели откликаются гораздо активнее, поскольку написанное касается дня сегодняшнего, того, что волнует людей сейчас. Будь то проблемы современных семей или личного одиночества. Уверен, что подобный подход к публикации откликов для нашей газеты должен стать нормой. Ведь возможность обсудить прочитанное, высказать свое мнение, а в чем-то и поспорить – важнейшая составляющая читательского общения, что характерно именно для «ЗОЖ». А в этом номере на страницах 16-17 мы печатаем уже под рубрикой «Обратная связь» новые письма тех читателей, чьи заметки в свое время привлекли наибольшее внимание зожевцев. Они, в свою очередь, тоже развивают затронутые ими темы и сюжеты. Такой разговор на основе самых интересных и содержательных писем будет продолжаться и впредь.

Сергей КИФУРЯК.

СТАРАЯ СТЕНГАЗЕТА

Чуть больше года назад у меня умер муж, с которым мы прожили без малого 52 года. Да еще и учились в одном классе! Представьте, со школьных лет у нас сохранилась стенгазета «Выпускник» за 1959 год. А в ней заметка о том, что Вася Ильченко (так звали мужа) с одноклассниками пропускают уроки и учатся без желания. Наши внуки нашли эту газету, и когда дед поругивал их за нерадение к учебе, хитро перемигивались и улыбались, давая понять, что сам он тоже не был прилежным учеником.

Он очень любил своих четырех внуков. И эта любовь была взаимной. Я вижу, как они дорожат доставшимися на память после его смерти отвертками, фонариками, самодельными ножичками.

Придя в семью родителей мужа более полувека назад, я ни разу не усомнилась в порядочности этих людей. У Григория Степановича, ветерана войны, и Евдокии Васильевны было семеро детей, мой будущий муж – самый младший.

В детстве Вася проказничал, как и все мальчишки. Лазил по чужим садам за яблоками, но, как сам со стыдом вспоминал, всегда боялся, что об этом узнают родители, и наказание будет неотвратимым, ведь в семье был неписаный закон: чужого не бери!

Понятие о чести и достоинстве мой муж пронес через всю жизнь. Работая инженером строительного отдела большого завода, он никогда не был замешан ни в каких сделках. Коллега из этого же отдела укорил его однажды, увидев, как скромно выглядит наша квартира: «У тебя такие возможности, а ты их не используешь!». На это Вася ответил: «Зато крепко сплю по ночам!».

Возвратившись как-то с отдыха, где испытал сиюминутное увлечение, он честно сказал мне: «Больше меня одного никуда не отпускай! Я однажды

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ

Вестник «ЗОЖ» **П7807**

Предупреждение плюс.
Библиотечка «ЗОЖ».... **П7809**

Комплект «ЗОЖ» **П1763**

ПОЧТА РОССИИ

Подписка онлайн:
podpiska.pochta.ru

Следующий, 8-й номер «ЗОЖ» выйдет 26 апреля с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

могу злоупотребить твоим доверием». А доверие в семье было безграничным. Мы не представляли, как можно солгать. Так же воспитаны обе наши дочери, поэтому и зятья у нас очень хорошие.

Адрес: Ильченко Таисии Герасимовне, 404188 Волгоградская обл., Светлоярский р-н, с. Солянка, ул. Советская, д. 10.

«ХРУПКОМУ» ВОЗРАСТУ НАПЕРЕКОР

Наверное, многие согласятся, что пожилой человек уже не обладает былой прытью и подвижностью. «Хрупкий» возраст с каждым годом снижает нашу физическую активность. Все чаще замечаю, что там болит, тут ломит от ходьбы или долгого сидения. Дефицит кальция в организме вызывает судороги. Появляется общая ноющая боль в костях. Специалисты называют остеопороз болезнью пожилого возраста. А нас – стеклянными людьми. Ведь даже простой чих может вызвать перелом.

Я перенесла перелом ребра (лежала в больнице на лечении по этому поводу) и перелом в типичном месте – кисть правой руки. Поэтому стараюсь выполнять рекомендации специалистов вестника «ЗОЖ», которые советуют есть молочные продукты (кефир, творог, сыр), петрушку, яйца куриные, орехи и принимать витамин D, способствующий усвоению организмом кальция.

От остеохондроза шейного отдела позвоночника избавляюсь лечебной гимнастикой. Начинаю с 3-4 упражнений, которые выполняю сначала по 3-5 раз и постепенно увеличиваю, не перегружая себя и не причиняя боли – лежа, сидя или стоя, в зависимости от состояния.

Для повышения гемоглобина вестник советует употреблять «железные» продукты: говядину, телятину, печеночный паштет, фрукты, грецкие орехи, гранаты и их сок, а также морковный сок. Довольствуюсь тем, что есть в данный момент, и не обижаясь на то, чего нет. Знаю, что время, потраченное на недовольство, не вернешь. Всем желаю здоровья и благополучия.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ОГОНЕК В ОКНЕ

Я не писала рассказы о своей мамочке, посвящала ей только стихи. Мне хотелось рассказать о ней всему миру! Кристально честная, преданная своей учительской профессии, она была образцом, светочем, а ее советы для нас, троих детей, были заповедями, по которым мы жили.

Папа погиб на фронте в 1942 году, и вся непосильно тяжелая работа легла на мамины плечи. Чтобы заготовить дрова на зиму, пилила ручной пилой деревья; обливаясь потом, косила сено на лесных лужайках; лопатой вскапывала огород, боронила землю, таская за собой борону... Однако, несмотря на многочисленные трудности, мир казался ей «эдемским садом». Как любила она жизнь! Выполняя тяжелую мужскую работу, говорила: «Ну и слава Тебе, Господи, что дал мне силы!»

Учительскую работу мама всегда ставила на первое место. Иногда до утра засиживалась над тетрадями. Несколько лет подряд в одиночку вела все четыре начальных класса и возвращалась домой только под вечер.

Мама очень любила своих учеников. Помню, как в зимние морозы она собирала их в классе возле теплой печки и по очереди отогревала им руки. Любовь к учительской профессии она передала и нам, своим детям. Все трое мы стали учителями и работали, как мама, в сельских школах. По бездорожью, в любую погоду шли на работу за 7-8 километров от дома...

Давно нет на свете моей мамочки. Но ее светлый образ всегда стоит передо мной.

Вот сейчас
я представляю вечер.
Злая вьюга
за окном шумит...
Мама,
шалью укрывая плечи,
За столом
с тетрадями сидит.
Каждый день
тетради, книги, планы.
И соседям
даже невдомек,
Почему в окне
у нашей мамы
Очень долго
светит огонек...

Адрес: Лец Любови Александровне, 157341 Костромская обл., Нейский р-н, с. Кужбал.

ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

В ноябре я написала в нашу любимую газету «ЗОЖ», попросив помочь найти место захоронения моего без вести пропавшего брата – Хабибуллы Бахтияровича Нуриева. Перед Новым годом по пути из больницы, где мне сделали операцию на сердце, я достала из почтового ящика письмо от уважаемого Узакбая Пангереевича Куванышева, где он сообщил место захоронения моего брата с указанием номера могилы. Брат захоронен в Варшаве.

Вы не представляете, каким бальзамом легло это письмо на мое израненное сердце. Зная, что прах близкого человека

Дорогие читатели!

Редакция газеты «Вестник «ЗОЖ» обращает ваше внимание: письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано (опубликовано) в сообщениях и материалах газеты. Решение о его публикации принимает редакционная коллегия.

Одним из условий публикации в газете является купон. При отправке письма в редакцию заполните купон на стр.4 и вложите в конверт вместе с письмом.

захоронен, а не остался валяться на земле, я спокойно уйду в мир иной. Только вот посетить могилу не смогу. Мне ведь 81 год. Здоровье уже не позволяет.

У мусульман есть поговорка, что одно слово «спасибо», сказанное от всего сердца, сохранит от тысячи бед. А я повторяю это слово за день несколько раз.

Уважаемый Узакбай Пангереевич, вы делаете такое огромное доброе дело, помогая людям найти места захоронения своих родных. В отличие от архивов, у которых ответ для всех один: нет сведений. И нет таких слов, чтобы выразить вам всю свою благодарность. Дай Аллах здоровья вам, вашей семье, родне до седьмого поколения. Вы – настоящий герой нашего времени!

Адрес: Нуриевой Фаузие Бахтияровне, 453700 Башкортостан, г. Учалы, ул. Ленина, д. 32, кв. 27.

ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ

Сидела я как-то в кругу молодежи, слушала, о чем говорят. Одни решали какие-то проблемы, кто о чем-то спорил, другой разговаривал по телефону и загибал пальцы, что-то прикидывая. Окончив разговор и выключив телефон, он спросил, кто знает таблицу умножения. Сколько будет 64 разделить на 8? Немая сцена. Все молчат. Я говорю: «Вы что, никто не знает таблицу умножения? Восемь и будет. Проверь: 8х8=64.

И я вспомнила себя маленькую, когда училась в начальных классах. Задали нам задание на дом: выучить таблицу умножения (уж не помню, на сколько). Но я не выучила. Не знаю, почему. То ли пробегала, то ли маме помогала, да и не успела. Или попросту понадеялась на авось, что не спросят. Но так как я была единственная девочка среди мальчиков в классе, меня на следующий день на уроке первую и спросили. А я не выучила! Ну и получила «цвай»! А мама всегда дома спрашивала, какие я оценки получила. Вот как теперь домой идти? Что я скажу маме? Ведь попадет же!

Решила я пойти на хитрость. Только домой захожу и с порога: «Мама, у меня память, что ли, плохая?! Я таблицу умножения учила, да не запомнила. Мне двойку и поставили». Думала, что мама, меня жалеючи, простит. А она: «Я тебе сейчас покажу, память у нее плохая! Ну-ка, быстро, садись учи! Пока не выучишь, никуда не пойдешь!» И все, память у меня как-то сразу и наладилась. Махом выучила! Через 15 минут сказала маме, что запомнила все, что задавали.

Так вот, таблицу умножения я до сих пор помню. Нам тогда учительница сказала, что мы должны ее знать, как свои пять пальцев. А сейчас что? На калькуляторе пальчиком «чик-чик» – и не надо мозгами шевелить. А в голове-то что останется?

Адрес: Гостевой Анне Ивановне, 648369 Красноярский край, Эвенкийский р-н, пос. Кузьмовка.

ОКАЗАЛОСЬ, НЕ ПРОСТУДА

Осенью прошлого года я тяжело заболела. Думала, как обычно – простыла. Однако температура поднялась до 39. Вызвали «скорую помощь».

Долго ждать не пришлось – приехали быстро. Медсестра Наташа измерила сатурацию. Было всего 74. Послушала меня и стала звонить в больницу. Потом сказала мне, что нужно ехать в районную больницу. В машине «скорой помощи» меня везли под кислородом. Когда приехали в больницу, я сама идти не могла. Меня везла в коляске Наташа. В тот день выпало много снега, и она, конечно же, намучилась со мной. Диагноз, который поставили врачи, был неутешительный. Двустороннее воспаление легких с поражением 50% – следствие коронавируса.

В больнице я пробыла 21 день. И всегда со мной был мой любимый «ЗОЖ». Женщина, которая лежала со мной в палате, прочитала все номера, которые были у меня с собой, и сказала, что тоже обязательно выпишет.

Медперсонал в больнице был очень внимательный, питание отличное. Очень хочется поблагодарить всех докторов и медперсонал инфекционного отделения Богучанской больницы. Но особенно благодарю медсестер нашей «скорой помощи» – Наташу и Вику. А также всех, кто помогал мне бороться за мою жизнь – моих родных и близких.

Адрес: Касихиной Татьяне Вениаминовне, 663467 Красноярский край, Богучанский р-н, пос. Таежный, ул. Суворова, д. 8, кв. 6.

ХРАМ ПОД... ЯКОРЯМИ

В окрестностях Сочи расположен микрорайон с интересным названием – Кудепста. Обычный курортный поселок на берегу Черного моря. Вроде, ничего примечательного. Но когда идешь к морю, невольно обращаешь внимание на храм с крестом в виде морского якоря. Раза два я проходил мимо, терзаясь догадками, в чем кроется тайна этого храма, а в третий раз не вытерпел и зашел.

Храм стоит на горе. К нему ведет крутая лестница со множеством сту-

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Место жительства (*область, город, село*) _____

_____

Подпись _____ Дата «____» _____202 ___г.

пенек. Когда я поднялся вверх и попал в просторный цветущий сквер перед храмом, сразу увидел памятник святому праведному воину – адмиралу Федору Ушакову. Так вот в чем дело! И храм носит его имя.

В храме есть скромный музей, в котором хранятся интересные книги и фото об истории русского флота, победе русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра в 1790 году. Мое внимание привлек и гимн военных моряков «Флот России – он непобедим». Сработала профессиональная привычка корреспондента: попросив листок бумаги и ручку, я переписал это произведение и теперь храню его в книге «Добрянка – город моряков», мечтая исполнить со сцены в День Военно-морского флота.

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618742 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.

ЧЕЛОВЕК МИРА, СОЛНЦА И СВЕТА

1961 год, 12 апреля. Прошло уже 60 лет, но тот день я хорошо помню. Было солнечно, сухо и тепло. Шли занятия, как вдруг с криком: «Человек в космосе!» в зал ворвалась сотрудница. Все выбежали на улицу, крича и ликуя: «Человек в космосе! Наш!»

Потом по радио об этом событии возвестил Юрий Левитан, и это сообщение повторялось каждый час. Газеты пестрели заголовками: «Космическая эра: начало!», «Великое событие в истории человечества!» и снимками с лучезарной улыбкой Юрия Алексеевича Гагарина – человека солнца и света. Всюду звучали песни и стихи.

В то время подробностей не афишировали, многое было засекречено. Но мы узнали, что над строительством корабля «Восток» трудились предприятия города Куйбышева (ныне – Самара).

Приземлился «Восток» на границе Куйбышевской и Саратовской областей. После своего полета Юрий Гагарин бывал в наших краях не один раз: встречался с работниками предприятий, посещал школы, пионерские лагеря. В память о первом космонавте в городе открыты большой детский парк и сквер, где на возвышении стоит макет корабля «Восток». Его именем названы улица и станция метро.

Вспоминая позднее эпохальный для всего мира апрельский день 1961 года и думая о первом человеке, побывавшем в космосе, человеке мира, солнца и света Юрии Алексеевиче Гагарине, я сочинила такое четверостишие:

И нашим радости,
восторгу,
Конечно, не было конца,
Когда Гагарин
приземлился
Почти у нашего крыльца!

Адрес: Романцевой Любови Михайловне, 443080 г. Самара, пр-т Карла Маркса, д. 203, кв. 2.

БУКЕТ ДЛЯ НЕВЕСТЫ

Я ехал по делам на поезде из Владивостока на Западную Украину. В ожидании станции «Уссурийск» сидел у окна и любовался прекрасной природой. На столе передо мной стоял большой букет душистых цветов. Это были жарки – бордовые и желтые, похожие на гвоздики.

Перед Уссурийском поезд остановился. Внимание пассажиров привлекла веселая свадебная церемония. Впереди всех шли жених и невеста. Рядом с ними – гармонист. Следом – многочисленные гости. Они что-то пели, приплясывали, но ни у кого не было в руках цветов. Даже у невесты!

Схватив свой букет, я стремглав выбежал из вагона и прямиком – к молодым! Пожелав им счастья, с поклоном вручил букет невесте. Прижав цветы к груди, она преобразилась в одно мгновение! Заулыбалась, зарумянилась, осветилась невидимым светом! Тут и гости нас окружили: жмут мне руки, хлопают по плечу. Айда, мол, с нами! В это время поезд тронулся, и я едва успел вскочить на подножку.

Смущенная невеста наградила меня долгим благодарным взглядом. А потом, приложив ладонь к губам, послала вдогонку воздушный поцелуй. Конечно, я не удержался и тоже послал ей воздушный поцелуй в ответ – на счастье!

... С тех пор прошло почти 40 лет, а эти воспоминания по-прежнему греют сердце.

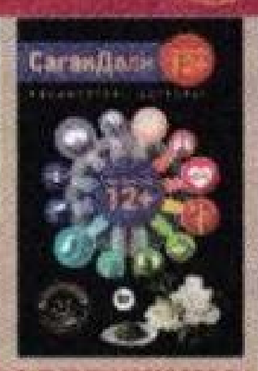
Адрес: Чеблукову Леониду Николаевичу, 302016 г. Орел, ул. Латышских Стрелков, д. 79, кв. 42.

Реклама

НОВЫЙ «СаганДали интенсив 12+» В ПОДАРОК КАЖДОМУ!

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ СОСТАВ И УДОБНУЮ УПАКОВКУ

Внимание! ТОЛЬКО ДО 9 МАЯ 2021 «Здоровая Семья» реализует социальную программу и дарит настоящий «СаганДали интенсив 12+»



ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 2358

ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ ИНТЕНСИВ 12+» ДЛЯ ВСЕХ 12 СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ▶ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 (звонок бесплатный)

Доставка «Почтой России» за счет производителя

«СаганДали интенсив 12+» – самый востребованный продукт у наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода! На основе отзывов и предложений мы пересмотрели, улучшили и увеличили состав обычного «СаганДали» с 12 до 20 компонентов. Теперь он оказывает еще более мощное активное действие, чтобы приносить пользу. Пропейте хотя бы один курс, и уверена - Вы будете удивлены его силой.

«СаганДали интенсив 12+» может повышать защитные силы организма, тонус, придавать энергию, поскольку является мощным природным адаптогеном. Звучит фантастически, но вот в чем секрет: комплекс создан на основе древних рецептов сибирских знахарей из травы саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь». Современные технологии позволяют сохранить все полезные свойства природных компонентов без спирта, сахара и консервантов. Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои копья на неприступных склонах горы Саян, отдавая силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека недюжинной богатырской силой. Слава о нем быстро распространилась по всей Сибири и за ее пределами. Этим растением и был саган-дайля. И вот теперь он вновь доступен людям - в современном виде, в виде капсул «СаганДали интенсив 12+» с экстрактами саган-дайля, аронии, бадана, пантов Марала, листа брусники и других растений, наполняющих силой каждую клеточку тела и помогающих вдохнуть в них новую жизнь!

Главный технолог ООО « Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна

*Организатор акции - ИП Куликова Елена Владимировна ИНН 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779 ЕАЭС N RU Д-RU.НВ42.В.09461/20

*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-100-24-91 (звонок бесплатный по РФ). Реклама для жителей РФ

ЧУЖИМИ ЗУБАМИ НЕДУГ НЕ ПРОЖЕВАТЬ

В редакцию пришло письмо от Веры Антоновны Бурлаковой из Краснодарского края. «В сентябре моему сыну удалили желудок, онкология. Посоветуйте, как восстанавливаться, лечиться?.. – пишет читательница. – Сын ест дробно и понемногу, но все равно бывает сильная рвота.

Передайте, пожалуйста, мое письмо врачу, чтобы дал рекомендации по лечению и питанию таких больных».

ОПЕРАЦИЯ – НЕ ПРИГОВОР

Сегодня мы поговорим о восстановлении пациентов, которые перенесли хирургическое лечение на желудке, спустя примерно полгода. Сразу хочу успокоить автора письма: операция – не приговор, это постоянное внимательное отношение к себе, хорошее качество жизни, правильное питание.

Конечно, человеку, ослабленному после болезни и сложного хирургического вмешательства, соблюдать, особенно на первых порах, какие-либо даже несложные рекомендации нелегко, но важно понять и принять – иного выбора просто нет. От терпения, настойчивости больного в преодолении последствий операции, порой и адаптации к ним, во многом зависит, насколько успешными будут не только восстановительный период, но и последующая жизнь.

Дело в том, что после резекции, так называется хирургическое лечение некоторых патологий желудка, изменяются анатомические особенности желудочно-кишечного тракта, соответственно – функции и процессы пищеварения.

ПОТЕРЯ ВЕСА – КАК ОСЛОЖНЕНИЕ

Напомню, желудок – это орган, в котором поступившая пища в зависимости от ее характера находится 1-3 часа, подвергаясь механической, химической обработке, а затем эвакуируется в кишечник.

Однако желудок имеет и другие важные функции, в частности, участвует в кроветворении. В клетках слизистой вырабатывается особый фермент, который переводит витамин B_{12} (его источником является животная пища) в усвояемую форму. В противном случае витамин B_{12} не всасывается и, не попадая в кровоток, выводится с калом.

Желудок регулирует также азотистый баланс. При нарушении этой функции азотистые вещества белковой пищи, напротив, быстро всасываются в кровь, ткани организма не успевают их усвоить, и они выделяются с мочой. Поэтому больные теряют азот, причем больше, чем получают с пищей. Они резко худеют, у них появляется слабость. Увы, вес, потерянный до и после операции, восстановить не удается, он остается сниженным. Хирурги об этом должны предупредить пациента.

Однако главное – если человек станет придерживаться необходимых норм послеоперационной реабилитации и питания, он будет продолжать жить, сохранять работоспособность, радоваться общению с близкими, заниматься домашними делами... Разве этого мало?

СТАКАН ЕДЫ

Вкратце расскажу, какая нагрузка ложится на органы пищеварения прооперированного больного.

Функции желудка после резекции берет на себя поджелудочная железа. В сутки она вырабатывает 1,5-2 л панкреатического сока с огромным спектром ферментов, которые переваривают практически всю пищу, употребляемую человеком.

Основные процессы пищеварения происходят в тонкой кишке. Под воздействием ферментов поджелудочной железы, желчи и кишечного сока пища расщепляется на простые компоненты, которые способны усваиваться организмом и определять обменные процессы и, в конечном счете, состояние здоровья.

Толстая кишка осуществляет окончательное переваривание пищи, выделение и всасывание воды, газов, формирование и эвакуацию каловых масс. Большую роль в этом процессе играет кишечная микрофлора, которая утилизирует пищеварительные ферменты. Продукты их распада всасываются в кровь, возвращаясь в органы пищеварения для повторного синтеза.

Полагаю, эти знания позволят читателям с пониманием воспринимать особенности питания, которые придется соблюдать после резекции желудка.

Первая стадия пищеварения начинается в ротовой полости, где пища подвергается механической обработке и пропитывается слюной, ферменты которой облегчают ее переваривание в желудочно-кишечном тракте.

Отсюда совет: жевать надо медленно, тщательно, до получения однородной кашицы, пропитанной слюной. Если зубы хорошие, можно пожевать и кусочек мяса. Кстати, следите за состоянием зубов, не зря в народе говорят: чужими зубами жевать невозможно.

Питание – дробное, 5-6 раз в день, это обеспечит регулярный ритм поступления пищи в пищеварительный тракт, не перегружая его. Общий объем пищи, принятой за один прием, – не более стакана (200 г).

КАК ПОВЫСИТЬ АППЕТИТ

Суточное меню предусматривает повышенное содержание **белка** (до 150 г). Легче всего переваривается белок куриного яйца, затем идет молочный белок, который по пищевой ценности стоит на одном из первых мест. Далее – белок рыбы, курицы, индейки, говядины и свинины.

Готовьте на пару или отваривайте, жареные блюда исключены. Правильная кулинарная обработка значительно увеличивает переваримость пищи и биологическую ценность.

Замечу, усвоение белков зависит также от соотношения всех пищевых веществ в рационе. Давно известно, что пищеварительные железы адаптируются к составу пищи: при изменении соотношения, прежде всего белков, жиров и углеводов, адекватно меняется состав панкреатического сока.

Углеводы – основной источник энергии для организма человека. Содержатся в растительных продуктах. Включайте в рацион вчерашний хлеб, крупы, картофель и другие овощи, фрукты, ягоды, а также сахар, мед, молоко.

Тем не менее, количество углеводов нужно несколько ограничивать для предупреждения нарушений углеводного обмена и возникновения так называемого демпинг-синдрома, другими словами – ускоренного поступления недостаточно переваренной пищи в кишечник. Эта патология – частое осложнение после резекции желудка.

Жиры – животные и растительные поддерживают процессы обмена веществ, однако они тоже необходимы в небольших количествах. С ними в организм поступают **витамины** A, E, D и K.

Рацион должен включать и другие витамины, прежде всего витамин B_{12} и фолиевую кислоту, особенно если больной страдает анемией. Витамин B_{12} содержится в говяжьей и куриной печени, селедке, скумбрии, горбуше, красном мясе, молоке. Продукты с фолиевой кислотой – морковь, огурцы, бананы, лук, зелень.

После операции у многих больных плохой аппетит, поэтому старайтесь, чтобы в меню были блюда повышенной калорийности – мясные и рыбные кнели, сливочное масло, сливки, бульоны. Ешьте творог, сметану, яйца всмятку, проваренные и протертые каши, тушеные овощи, печеные фрукты и овощи, а также пюре из них, кисели, компоты, желе, студень.

Если появляются отрыжки, горькие срыгивания, ограничьте сливки, сметану, кислые и соленые блюда, они усиливают эти явления.

Опыт показывает – даже при тотальном удалении желудка кишечник и поджелудочная железа хорошо компенсируют недостаток желудочного пищеварения.

МЕНЮ ОДНОГО ДНЯ

Важно знать, что на усвоение пищи влияют три фактора: соотношение между ферментами пищеварительного тракта и химическим составом пищи, сбалансированность ее состава и, наконец, соблюдение определенного физиологического ритма поступления пищи в организм, то есть строгий режим питания.

Приведу примерное сбалансированное дневное меню. Объем блюд указан в граммах.

Первый завтрак: мясо отварное (60), цветная капуста (100), каша рисовая молочная без сахара (150), чай.

Второй завтрак: биточки мясные (110), яблоко свежее или печеное (110).

Обед: щи вегетарианские или на бульоне (200), мясо отварное (55), гарнир вермишель (100), желе на ксилите (125).

Полдник: омлет белковый (110), несладкие сухарики или вчерашний хлеб (25), отвар шиповника, кисель или компот.

Ужин: фрикадельки мясные запеченные (110), морковь тушеная или отварная (200), каша (200).

На ночь: творог (100), кефир или эвиталия, наринэ (180).

Эвиталия и наринэ – отечественные закваски для приготовления кисломолочных продуктов в домашних условиях.

На весь день – хлеб вчерашний белый – 150 г, хлеб черный – 150 г, сахар – 20 г. Пейте не менее 1,5 л воды.

НЕСКОЛЬКО МЕДИЦИНСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Своевременно делайте обследования желудочно-кишечного тракта, сдавайте анализы, сообщайте врачу об изменениях самочувствия, выполняйте все назначения.

Проведите исследование крови на гемоглобин, эритроциты, ферритин, сывороточное железо, витамин B_{12} и фолиевую кислоту. Это необходимо, чтобы исключить анемию. Обращаю внимание, сразу после операции часто выявляют железодефицитную анемию, а с годами развивается B_{12}-дефицитная анемия.

Для улучшения переваривания животного белка используйте ферментные препараты, например, **креон** 10000 или **креон** 25000. Принимайте во время обеда раз в день, прием длительный. Капсулу откройте и высыпьте ее содержимое в гарнир.

Исследуйте состояние микрофлоры кишечника, сделав анализ кала. После этого применяйте пробиотики в жидкой форме – **бифидум БАГ** и **трилакт** в течение 3-4 недель или капсулы **примадофилус бифидус** – 1 капсула утром. Первый курс – 1 месяц, затем короткие курсы – 10 дней каждого следующего месяца, лечение – до полугода. Эти препараты корректируют и нормализуют микрофлору кишечника.

При появлении запоров, если стула нет более 3 суток, отрегулируйте работу кишечника. Ходите в туалет в одно и то же время. За 30 минут до стула используйте глицериновые свечи, льняное масло не применяйте.

Из лекарственных слабительных средств помогут **дюфалак** или препараты, содержащие подорожник, например, **фитомуцил норм** или **мукофальк**. Их принимают в индивидуальной дозе.

Наталия БРЕДИХИНА, профессор, доктор медицинских наук.

ГИМНАСТИКА, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, МАССАЖ

С утра глянула в окно – такая благодать. Стая голубей кружится в солнечных лучах. Потом они сели на карниз, заглядывая в окно, – покорми, мол, нас. Настроение сразу поднялось, начинаю делать упражнения, постепенно вращая все суставы тела, начав снизу и дойдя до головы. Такие упражнения тренируют и укрепляют лимфатическую систему, улучшают кровоснабжение. Это, кстати, по совету вестника. А я еще добавила отжимания от подоконника и перекаты ног с мыска на пятки. Сразу чувствуется прилив сил.

Затем– чаек с фруктовым вареньем по рецепту А.Г. Ефановой из Челябинска, одеваюсь потеплей, палочки-выручалочки скандинавские в руки – и на почту, за новым номером вестника «ЗОЖ».

Учитывая нынешнюю ситуацию, придя с улицы, я в первую очередь тщательно мою руки и особенно нос с мылом, затем смазываю его изнутри льняным маслом и делаю массаж от переносицы книзу по крыльям носа. Это предотвращает попадание микробов внутрь. Кроме того, массаж помогает защититься от насморка. Делаю его несколько раз в течение дня.

И еще. Все мы знаем, что чистота – залог здоровья. Хочу дать совет по уходу за съемными протезами. Ночью они у меня отмокают в воде, отходят мелкие частички от крема «Корега», который необходим для плотного прилегания зубов, чтобы не было «свиста» и крошек от еды. Утром «зубки» чищу зубным порошком и снова использую крем. От порошка мои «зубки» белые-белые. И, кстати, получается совсем недорого в отличие от таблеток для чистки протезов.

В продолжение темы о качестве продуктов. Я долго искала подходящий для моего желудка напиток. Пробовала разные готовые соки, даже детские. Во многих всего 20-40% сока, остальное – вода, кислота лимонная, от которой жжет желудок. Поэтому я ухватилась за вычитанный рецепт напитка из фруктов. Может, кому-то он тоже понравится.

3 больших апельсина, 1 лимон, 3 яблока, 1 грейпфрут. Общий вес фруктов – 1 кг (без кожуры). Фрукты измельчила в блендере, засыпала сахарным песком (700-800 г) и поставила на ночь в холодильник, чтобы образовалось больше сока. Утром довела до кипения– и в стерилизованные банки под капроновую крышку. Остывшее варенье храню в холодильнике. Пью живые витамины с чаем, с минералкой, с холодной водой в течение дня.

Пить стала больше, как советуют врачи. Решила проблему легкого очищения кишечника, что очень важно для пожилого человека. Чем и дорог для меня вестник «ЗОЖ». В нем можно найти хорошие рецепты и советы врачей по поддержанию здоровья, найти новых друзей, а переписка с подружками из разных городов России позволяет мысленно путешествовать, расширяет общий кругозор, каждый раз узнаешь что-то новенькое. Это поднимает настроение, хочется жить дальше.

Адрес: Ульяновой Ларисе Алексеевне, 613110 Кировская обл., Слободской р-н, пгт Вахруши, ул. Ленина, д. 18, кв. 58.

СЕРДЦЕ НАДО СЛУШАТЬ

Сердце – это самый драгоценный орган нашего организма. День за днем, год за годом оно поддерживает в нас жизнь, не останавливаясь ни на секунду. Позаботьтесь о своем сердце, и оно будет заботиться о вас до конца ваших дней. Я уже много лет разговариваю со своим сердцем, слушаю его биение и прошу, прошу, прошу поработать еще, порадовать меня.

Зожевцы присылают мне много писем, где советуют, помогают, делятся опытом. Недавно мужчина, сосед по области, прислал чудесное стихотворение, где есть такие слова:

Надо сердцем сердце слушать,
Быть в ладу с самим собой.
И тогда наполнят душу
Мир, блаженство и покой!

Замечательные слова! Большое спасибо его автору, Виктору! Я переписала это стихотворение и читаю его как «настрой» на новый день жизни.

Очень прошу, помните: чтобы наше сердце могло нормально работать, обеспечивать необходимыми веществами миллиарды клеток нашего организма, о нем нужно заботиться. Поэтому предлагаю вашему вниманию напиток долголетия, который я пью каждое утро натощак. Он бодрит, очищает организм, укрепляет иммунитет.

В горячую воду положить дольку лимона, добавить половину 1 ч. ложки корицы. Когда вода чуть остынет, добавить 1 ч. ложку меда. Выпить.

Для здоровья сердца есть также несколько рекомендаций:

- ✓ 1. Пейте 6-8 стаканов воды в день.
- ✓ 2. Ужинайте легко, не позже 5 часов вечера.
- ✓ 3.Очистите почки, печень, кишечник.
- ✓ 4. Ложитесь спать в 22 часа.
- ✓ 5. Не пейте много кофе, чая.
- ✓ 6. Занимайтесь медитацией.
- ✓ 7. Принимайте лекарства, гуляйте.
- ✓ 8. Не злитесь. Не завидуйте.
- ✓ 9. Не думайте о былых печалях.
- ✓ 10. Думайте о хорошем.

Недаром говорят: «Несчастья любят несчастных, болезни сердца любят больных!» Желаю в этом году всем оставаться здоровыми и счастливыми!

Адрес: Казионовой Валентине Даниловне, 652815 Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 лет Октября, д. 22, кв. 25.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЗАСТОЯ

Гимнастика при простатите и аденоме активизирует кровообращение малого таза. При этом отток крови и лимфы улучшается. А это способствует исчезновению отека и застоя жидкости. Что, в свою очередь, снижает давление на сосуды и нервы, и они перестают подавать болевой сигнал.

Хочу рекомендовать упражнения как профилактику, а также для того, чтобы избежать обострений.

◆ 1. Сесть на стул и вытянуть ноги вперед. Затем поднять их вверх, развести в стороны, опустить вниз.

◆ 2. Лечь на живот, положить руки под голову, поднять ноги вверх, развести их в стороны. Остаться в таком положении в течение 30 секунд. Опустить ноги и расслабиться. Повторить упражнение 5 раз.

◆ 3. Занять исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела. Согнуть руки в локтях. Опираясь на локти и пятки, поднять таз, одновременно сжимая и будто бы втягивая мышцы заднего прохода. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.

◆ 4. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла и согнуть их в коленях. Выполнять упражнение «велосипед» в течение 1 минуты.

◆ 5. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, не отрывая стопы от пола. Выпрямляя и отводя в сторону левую ногу, одновременно приподнять таз немного вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить движение для правой ноги. Выполнять 5-6 раз.

◆ 6. Встать, руки вытянуть вдоль тела. Начать медленно приседать, при этом подняв руки перед собой до уровня плеч. Приседать на половину высоты бедра. Медленно выпрямиться, застыв в слегка присевшем положении, не выпрямляя полностью колени. Повторить упражнение 10 раз.

◆ 7. Широко развести прямые ноги, руки поднять вверх. Занять сидячее положение. Вдохнуть. Сгибая туловище, коснуться обеими руками носка правой ноги и вернуться в исходное положение. Выдохнуть. Потом коснуться так же левой ноги. Повторить 6 раз.

◆ 8. Занять исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и отвести прямую правую ногу назад, вдохнуть. Вернуться в исходное положение, выдохнуть. То же самое проделать левой ногой. Повторить 6 раз.

◆ 9. В течение 1 минуты походить на месте, высоко поднимая колени.

◆ 10. Сделать круговые движения тазом по 8-10 раз в каждую сторону.

◆ 11. После выполнения гимнастики желательно немного походить по комнате.

Эти простые упражнения очень хорошо помогли моему брату. Буду рада, если они тоже кому-то помогут.

Адрес: Зиганшиной Марьям Асхатовне, 420054 Татарстан, г. Казань, ул. Авангардная, д. 187, кв. 20.

Наши рецепты работают

ПШЕНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАМ ДАНО

Когда-то давно меня просквозило при строительстве дома. Заболели почки. С тех пор начались с ними проблемы. И вот несколько лет назад я нашла в вестнике рецепт лечения пшеном. Использовала его за это время дважды, помогает. А еще сама делаю так: намолола пшена в кофемолке и при покалывании в почке кладу в рот 1 ч. ложку этой «муки», запиваю водой – и боль проходит. Молотое пшено храню в баночке в холодильнике.

Адрес: Лебедевой Лидии Павловне, 347809 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Ворошилова, д. 5а, кв. 35.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт, предложенный М.М. Попковой из Пензы, опубликованный под заголовком «Вылечил пшенный настой» в «ЗОЖ» №5 за 2012 год:

«Однажды, работая в саду в начале весны, я простудилась и заболела циститом. Ужас! Через неделю встретила знакомую и рассказала ей о своей беде. Она подсказала испытанный способ борьбы с циститом. По ее совету я с вечера поместила в пол-литровую стеклянную банку 2 ст. ложки пшена, залила их стаканом воды, а с утра в течение дня через каждые полчаса по глоточку пила настой. И, о чудо, боли прошли».

Фото: © Марина Сапрунова / Фотобанк Лори.

А вот другой способ лечения пшеном, который прислала Лидия Петровна Сазонова из Волгограда в письме «Целебная пшенка», напечатанном в «ЗОЖ» №1 за 2019 год:

«Когда начала часто бегать в туалет, поняла, что нужно срочно лечиться! В банку 0,7 л насыпала 9 ст. ложек пшена, промыла, воду слила и залила крупу кипятком, закрыла крышкой. Настаивала 4 часа, несколько раз перемешивая, потом процедила, выпила настой в течение дня. Вскоре недуг прошел».

НЕДУГ, КОТОРЫЙ «ПРИЦЕПИЛСЯ»

Помогите, пожалуйста, избавиться от бычьего цепня медикаментозными препаратами или народными средствами. Где и как происходит заражение? Мучаюсь около восьми лет.

Адрес: Сатиновой Зинаиде Ивановне, 195257 г. Санкт-Петербург, ул. Вавиловых, д. 15, кор. 3, кв.125.

– Избавиться от паразита, который называется бычий цепень, не представляет особых сложностей, применяя современные противогельминтные средства. Есть целый ряд надежных лекарств, после приема которых паразит погибает и выходит из кишечника, – говорит **кандидат медицинских наук Ильяс ВОРОНЦОВ.**

– Как правило, препараты назначает участковый врач, он же контролирует эффективность лечения и следит, чтобы цепень вышел целиком, вместе с головкой. В идеальном варианте этим занимается специалист-паразитолог. Принимать лекарства без назначения и контроля врача нельзя.

Заражение человека происходит после употребления плохо проваренного или недожаренного мяса больной коровы или быка. Другого пути заражения нет. Поэтому ветеринарные врачи контролируют качество говядины на рынках, исследуя куски мяса, в которых могут быть яйца паразита. Такое мясо обязательно уничтожается.

Животные, в свою очередь, могут заразиться, поедая корм, содержащий испражнения больного человека. Поэтому профилактической мерой является соблюдение санитарных норм, недопущение отхожих мест в непосредственной близости от ферм.

Когда зараженное мясо попадает в пищеварительный тракт, из яиц выходит паразит, который имеет уже готовую и весьма «удачную» систему существования в кишечнике человека. На головном конце имеются присоски, с помощью которых червь цепко удерживается на слизистой оболочке кишки. Размеры его увеличиваются за счет роста дополнительных члеников на хвостовом конце. По наблюдениям паразитологов, длина бычьего цепня может составлять 10-15 метров.

У заболевшего человека в животе возникают самые разнообразные ощущения, установить причину которых не удается, пока в анализе кала лаборант не обнаружит яйца глиста. Страдает и общее состояние больного, в частности, развивается малокровие, снижается вес.

Иногда можно заметить выход небольших члеников из ануса. Их надо поместить в чистую банку и отнести в ближайшую лабораторию, где установят название паразита, а врач назначит лекарства.

Не надо стесняться обращаться к специалисту и не стоит заниматься самолечением.

ПЕРВАЯ КОЛОНОСКОПИЯ – В 45 ЛЕТ

Есть подозрение на полип в кишечнике. Врач назначила колоноскопию. Слышала, что исследование это, мягко говоря, малоприятное. Расскажите, в каком возрасте нужно его выполнять?

Адрес: Архиповой Ирине Анатольевне, 652082 Кемеровская обл., Юргинский р-н, дер. Новороманово, ул. Кировская, д. 6.

– Первую колоноскопию нужно сделать в 45 лет. Всем. Даже тем, кто абсолютно здоров, правильно питается и не имеет вредных привычек, – считает **заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. Сеченова, кандидат медицинских наук Инна ТУЛИНА.**

– 45 лет – это официальная рекомендация Онкологического общества. Она основана на свежих статистических данных: к сожалению, колоректальный рак молодеет.

Но! Если кто-то из родителей, бабушек, дедушек, братьев, сестер или детей до 60 лет заболел – раком кишечника, раком желудка, раком шейки матки, раком матки, – первую колоноскопию нужно выполнить в 35 лет. Дату следующей колоноскопии вам назначит врач после процедуры.

Если на исследовании не нашли ни одного полипа, следующую колоноскопию нужно выполнить через 5 лет. Если же полип найден и удален, следующую колоноскопию нужно выполнить строго через год. Если полип найден и не удален вне зависимости от его размера, нужно записаться на колоноскопию и удалить полип.

Помните, что опухоли толстой кишки всегда имеют доброкачественный этап развития. Поэтому все, что нужно сделать, чтобы избежать трагедии, – выполнить колоноскопию и избавиться от полипов.

НУЖНО ПОДОБРАТЬ ЩАДЯЩИЙ СПОСОБ АНЕСТЕЗИИ

Моей маме 81 год. 10 дней назад у нее впервые был приступ почечной колики, маму госпитализировали. В больнице сделали КТ и обнаружили конкремент лоханки правой почки размером 18-7-11 мм, плотностью +1292Н. Боль купировали и выписали с рекомендацией применить перкутанную нефролитолапаксию. Пожалуйста, подскажите, рекомендуете ли вы этот или иной способ избавления от камня, учитывая возраст 81 год? Возможно ли провести операцию по ОМС или квоте?

Адрес: Симоновой Любови Сергеевне, 680045 г. Хабаровск, ул. Путевая, д. 9, кв. 11.

– Добрый день, Любовь Сергеевна! Камень подобных размеров и плотности при прочих равных обстоятельствах может быть удален несколькими способами, – объясняет **заведующий вторым отделением Клиники урологии Первого МГМУ им. Сеченова, профессор, доктор медицинских наук Михаил ЕНИКЕЕВ.**

– Первый – действительно перкутанный (чрескожный) – тот, о котором вам рассказывали. Доступ в этом случае осуществляется путем формирования свища диаметром до 5-10 мм в поясничной области с сообщением с чашечно-лоханочной системой

почки. По свищу к камню проводится эндоскоп. Дробление производится либо ультразвуковым зондом, либо лазерным волокном. Фрагменты камня удаляются, и на несколько дней пациентке устанавливается трубочка (дренаж), по которой оттекают моча, остатки песка и старые сгустки крови. После удаления трубочки свищ обычно закрывается в течение 1-2 суток. Операция хорошая, эффективная, быстрая. Но, как правило, требует общего обезболивания (наркоза), что всегда несет определенные дополнительные риски для пожилого человека.

Альтернативой является так называемая РИРХ – ретроградная интраренальная хирургия. Методика не предполагает разрезов и проколов. Тонкий (до 3-4 мм) гибкий эндоскоп подводится к камню по естественным мочевым путям – по уретре и мочеточнику наверх. Далее камень фрагментируется лазерным волокном, как правило, до песка, который потом отмывается с мочой самостоятельно. В ряде ситуаций подобную операцию возможно выполнить под региональной (спинномозговой) анестезией и избежать наркоза. Но и в этом случае существует много так называемых «подводных камней», которые у пациента 81 года в основном касаются состояния сердечно-сосудистой и иных систем организма. Поэтому решающее значение при выборе тактики лечения будут иметь операционно-анестезиологические риски, а не урологические особенности мочекаменной болезни. Определять метод оперативного вмешательства в вашем случае будет уролог совместно с кардиологом и анестезиологом.

Что касается оплаты – для жителей РФ операция может быть выполнена по источнику финансирования ОМС, то есть бесплатно.

ВАЖНО УСТАНОВИТЬ ПРИЧИНУ

Более шести лет борюсь с невралгией тройничного нерва. Лечилась у невролога и народными средствами. Улучшение наступало максимум на полгода, и опять начинались невыносимые боли. Может, ваши специалисты посоветуют, что мне предпринять?

Адрес: Котовой Нине Семеновне, 682910 Хабаровский край, р-н им. Лазо, р.п. Переяславка, ул. Октябрьская, д. 76, кв. 15.

– Причин невралгии тройничного нерва много. Это простуда, инфекции, воспаление придаточных пазух, больные зубы и десны... Невралгия может быть осложнением того или иного заболевания, а значит, в первую очередь надо заниматься именно им, – говорит **профессор, доктор медицинских наук Альберт КАДЫКОВ.**

– У вас, Нина Семеновна, болезнь длится много лет. Непонятно, почему за столь продолжительное время врачи не смогли определить ее причину.

Обычно невралгию тройничного нерва лечат **карбамазепином (финлепсин)**. Начальная доза – 200-400 мг в день (в среднем до 200 мг 3-4 раза в день). Постепенно дозировку увеличивают до прекращения боли, после чего уменьшают до минимально эффективной. Для пожилых пациентов начальная доза – 100 мг 2 раза в день.

Можно попробовать еще раз использовать народные средства. Прикладывайте примерно на час к пораженному месту аппликацию из голубой глины. Прикройте полиэтиленовой пленкой, завяжите теплым платком или шарфом. Делайте процедуру дважды в день, каждый раз используя свежую глину. Размешивайте ее до состояния густой сметаны, смывайте теплой водой без мыла.

Советую пройти обследования у отоларинголога и стоматолога. Если консультации ничего нового не дадут, то помимо терапевтических существуют хирургические методы лечения невралгии тройничного нерва.

НЕ ОПАСНЫ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ

При проведении УЗИ на обеих почках у меня обнаружили кисты большого размера, их назвали солитарными. Никакого лечения мне не назначали. Сказали, пейте травы. А что скажут врачи? Откуда берутся эти кисты, опасны ли они и как их лечить?

Адрес: Игнатенко Марии Николаевне, 344020 г. Ростов-на-Дону, ул. Грисенко, д. 32а, кв. 11.

– Киста почки – это мешотчатое образование, заполненное жидкостью, которое может располагаться как в глубине ткани почки, так и на ее поверхности, – объясняет **старший научный сотрудник Института урологии и репродуктивного здоровья человека Первого МГМУ им. Сеченова, врач-уролог, андролог, кандидат медицинских наук Дмитрий КОРОЛЕВ.**

– Такие кисты могут быть одиночными или множественными. Простая одиночная киста почки носит название «солитарной».

До сих пор нет единого мнения о врожденном или приобретенном характере возникновения этих кист. Обычно такого рода образования небольшие и редко достигают гигантских размеров. Клинические проявления, как правило, наблюдаются при кистах диаметром более 10 см. Чаще всего это дискомфорт или боли в поясничной области, повышение артериального давления. При инфицировании кисты могут появиться боли в боковых отделах живота, недомогание и лихорадка.

В большинстве случаев кисты почек носят доброкачественный характер. И лишь в 2-3% случаев выявляется папиллярный рак. Чтобы это исключить, необходимо выполнить обследование. Самым доступным на сегодняшний день методом диагностики почек является УЗИ: оно позволяет выявить кисту, определить ее локализацию и размеры. При подозрении на злокачественный характер врач может назначить МРТ или КТ почек с контрастированием.

Что касается лечения – оно может быть только хирургическим. Это пункция кисты с введением в ее полость склерозантов либо лапароскопическое иссечение ее стенки. Если же киста имеет зло-

качественный характер, выполняется удаление части почки с кистой или же почки целиком (в зависимости от степени распространенности злокачественного процесса).

В вашем случае кисты почек являются простыми, одиночными и, вероятнее всего, имеют доброкачественный характер. Если ваш лечащий врач обследовал вас и не назначил никаких радикальных вмешательств, значит, эти образования не угрожают вашему здоровью.

СИНДРОМ СИКСТИНСКОЙ КАПЕЛЛЫ

Мне 77 лет. С годами приобрела целый набор болезней: камни в желчном пузыре, узловые образования щитовидной железы, гастрит, дуоденит, рефлюкс-эзофагит, калькулезный холецистит, остеопороз, сколиоз, остеохондроз, остеоартроз, деформирующий спондилез, паркинсонизм, гипертония.

В прошлом году, сидя на стуле, при повороте головы назад я вдруг потеряла сознание и оказалась на больничной койке. А еще давление вместо повышенного почему-то становится низким. Причем в течение дня оно колеблется от повышенного до пониженного и наоборот. Последние месяца 3 после пробуждения утром или даже ночью все тело обдает горячей волной и сразу – липкий пот. Стали гореть стопы ног. Что это?

Надеждина Вера Петровна, Омская обл.

На вопрос читательницы отвечает **врач-эндокринолог, андролог, профессор, доктор медицинских наук Леонид МОРГУНОВ:**

– Уважаемая Вера Петровна! Наиболее вероятно, речь идет о сосудистом поражении, которое проявляется таким образом. Напоминает классический синдром Сикстинской капеллы – обморок, возникающий при запрокидывании головы назад в результате снижения кровотока по позвоночным артериям и ишемии ствола мозга при атеросклерозе позвоночных артерий или же шейном остеохондрозе у пожилых людей. Сам этот термин появился благодаря многочисленным случаям, описанным среди посетителей Сикстинской капеллы в Ватикане, рассматривавших фрески на ее сводах. Когда пожилой человек может упасть в обморок при запрокидывании головы к потолку, тем самым случайно блокируя мозговой кровоток (пережимаются позвоночные артерии и нарушается кровообращение головного мозга).

На самом деле синдром Сикстинской капеллы может наблюдаться во многих случаях, когда приходится высоко задирать или резко поворачивать голову. И даже в самых обычных жизненных ситуациях, например, когда человек рассматривает звезды или облака в небе, срывает высоко висящее яблоко с дерева или оборачивается назад на чей-то неожиданный оклик. Конечно, для проявления синдрома Сикстинской капеллы помимо чисто биомеханических причин должны быть какие-то другие предпосылки, затрудняющие кровообращение головного мозга. Они могут быть как наследственными (аномалии развития шейного отдела позвоночника и сосудов шеи), так и приобретенными (последствия травм и хронических воспалительных процессов). Чаще всего затруднения мозгового кровотока вызывают дегенеративно-дистрофические процессы в шейном отделе позвоночника, последствия сахарного диабета, гипертонии, курение, чрезмерное употребление алкоголя, ожирение, недостаточная физическая нагрузка, нерациональное питание – вот причины, приводящие к прогрессированию атеросклероза и ухудшению физического состояния человека. Под воздействием этих факторов нарушается функция свертывающей и противосвертывающей систем крови, то есть кровь сгущается, ускоряется развитие атеросклеротических бляшек. Постепенно просвет артерий сужается или они полностью закупориваются, что приводит к хронической ишемии мозга, а переразгибание потерявших эластичность артерий сделает поступление крови к головному мозгу невозможным.

Для профилактики хронической ишемии головного мозга очень важно регулярно выполнять упражнения по укреплению мышц шеи и плечевого пояса. Желательно делать регулярные перерывы во время монотонной работы или просмотра телепередач. Потливость и ощущение жара имеют то же самое происхождение. Возможность помочь есть, предварительно выполнив ряд обследований. Необходим как минимум биохимический анализ крови и после этого – консультация невролога.

ТАКТИКУ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВРАЧ

У меня в желчном пузыре обнаружили камешек 1 см. Пока ничего не беспокоит, но все же хочется узнать мнение специалиста: как избавиться от камней? Мне 82 года, операцию делать страшновато – боюсь за сердце. Слышала, что камни можно как-то растворить.

Адрес: Сидоровой Марии Михайловне, 346506 Ростовская обл., г. Шахты, Шахтинский пр-т, д. 65, кв. 6.

– Основной способ лечения желчнокаменной болезни (ЖКБ) – хирургический, – объясняет **заведующий кафедрой поликлинической терапии Первого МГМУ им. Сеченова, профессор, доктор медицинских наук Михаил ОСАДЧУК.**

– Наиболее распространенный метод лечения – лапароскопическая холецистэктомия. Это малоинвазивный и эффективный метод, при котором удаляется желчный пузырь с камнями. Вопрос об оперативном лечении рассматривается в следующих случаях:

- ✔ повторные желчные колики;
- ✔ камни, занимающие более трети объема желчного пузыря;
- ✔ отключенный желчный пузырь (нефункционирующий);
- ✔ сочетание с камнями в желчных протоках;

✔ водянка, эмпиема желчного пузыря и другие осложнения.

Есть противопоказания к хирургическому методу лечения, и одно из них – состояние сердечно-сосудистой системы (сложные нарушения ритма, тяжелая форма ишемической болезни, сердечная недостаточность и другие).

Существуют и иные методы избавления от камней, но они себя не зарекомендовали. Ударно-волновая литотрипсия (дробление камней) практически не используется из-за возможных серьезных осложнений, вызванных осколками камней после дробления. Контактный литолиз (растворение камней бутиловым эфиром) – сложная, дорогостоящая и небезопасная операция, применяется редко и только в специализированных центрах.

Если камни в желчном пузыре на УЗИ находят случайно и нет клинической картины (проявлений болезни), то их можно не оперировать, а попробовать растворить лекарственными препаратами. Правда, это удается сделать только у 20% пациентов. Критерии отбора для проведения такой терапии:

- холестериновые (рентгеноконтрастные) камни;
- размер камней не более 10-15 мм;
- единичные камни (1-2);
- свободные желчные протоки.

В качестве лечения применяют препараты, которые назначаются в зависимости от массы тела. Эффективность такой терапии контролируют раз в 3-6 месяцев по УЗИ. Лечение может занимать 2-3 года. Если через 6 месяцев положительной динамики нет, то его прекращают. Помните, что конкретную тактику лечения определяет врач, самолечением заниматься нельзя.

СЫВОРОТОЧНАЯ БОЛЕЗНЬ УХОДИТ В ПРОШЛОЕ

У родственника обнаружили сывороточную болезнь после того, как сделали в больнице переливание крови. Перенес недуг настолько тяжело, что пришлось проводить плазмаферез – процедуру по забору и очистке крови. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь. Откуда появляется, чем грозит и нет ли опасности, что вернется снова?

Зинаида Степановна Кольцова, Краснодарский край.

– Мы все хорошо помним, как после ранения, укуса собаки, обморожения, особенно если рана загрязнена землей, под лопатку дробным методом вводили противостолбнячную сыворотку, которую получали у привитых палочкой столбняка лошадей, – отвечает **врач-иммунолог, кандидат медицинских наук Вячеслав ТРЕСКУНОВ.** – Очень часто организм отвечал нам через 7–12 дней категорическим неприятием инородного белка. Появлялись лихорадка, боли в мышцах, суставах, высыпания на коже. В тяжелых случаях развивалась почечная и сердечная недостаточность с прекращением выделения мочи, падением артериального давления. Коварство сывороточной болезни в ее волнообразном течении – с периодами обострений и ремиссий. Совершенно неожиданно, среди, казалось бы, полного здоровья, прекращается выделение мочи, в крови растут печеночные ферменты и билирубин, падает артериальное давление, начинается борьба за жизнь – подключаются экстракорпоральные методы детоксикации – искусственная почка, перитониальный и кишечный диализы, а также плазмаферез.

Сывороточную болезнь можно получить, как и в случае с вашим родственником, после переливания крови, не полностью совпадающей по антигенному составу с кровью больного.

Были годы, когда сыворотку гипериммунных лошадей вводили больным, погибающим от дифтерии. Теперь для этих целей используют очищенный иммуноглобулин (концентрат антидифтерийных антител), да и имеются в арсенале врача антибиотики, убивающие дифтерийную палочку. Используют сыворотку больным с подозрением на ботулизм, а также при наличии опасности не успеть сформировать защиту от бешенства.

Как правило, лучшая профилактика от ботулизма – это тщательное соблюдение технологии приготовления консервов, вяленой и соленой рыбы и в первую очередь грибных солений и маринадов. Хотя, если токсин ботулизма получил возможность действовать, только введение антитоксической сыворотки может спасти жизнь.

Кроме того, в настоящее время при тяжелом течении коронавируса переливание сыворотки переболевших больных дает очень эффективные результаты. Однако есть вероятность через 7 дней получить слабо выраженные симптомы сывороточной болезни – антигенный состав крови человека очень разнообразен, и трудно иметь в запасе полностью совпадающее в иммунном плане средство.

Мой совет читателям «ЗОЖ»: не игнорируйте прививочный календарь. Правильно сделанная прививка АКДС создаст хорошую защиту от столбняка, и в дальнейшем введение сыворотки не потребуется. **Анатоксин столбнячный** надежно взбодрит иммунитет в экстренных случаях.

Важно помнить, что людям, перенесшим сывороточную болезнь, повторное введение лошадиной сыворотки грозит летальным исходом от острой аллергической реакции. То же самое можно сказать и в вашем случае, уважаемая Зинаида Степановна. Если в дальнейшем вашему родственнику потребуется переливание крови, лучше воздержаться или же очень тщательно подойти к пробе на совместимость, которую проводят непосредственно перед процедурой.

Лечение же сывороточной болезни заключается в длительном приеме глюкокортикостероидных препаратов: **преднизолона, метилпреднизолона, дексаметазона** при строгом контроле состояния мочевыделительной, печеночной, сердечно-сосудистой систем до полной элиминации, то есть изгнания из крови лошадиного антигена.

ГЛАУКОМА: МИФЫ И ФАКТЫ

Название этой болезни, точнее, большой группы патологий, приводящих к одинаковому результату, переводится с древнегреческого (а недуг известен со времен Гиппократа!) как «опухоль цвета морской волны», хотя прямого отношения к опухоли глаукома не имеет. Характеризуется она повышением внутриглазного давления, приводящим при отсутствии лечения к повреждению зрительного нерва и полной утрате зрения. Вокруг этого недуга и борьбы с ним гуляет немало мифов и заблуждений. Разберем самые основные и устойчивые из них.

МИФ №1:
бывает только у пожилых людей

Этому заболеванию подвержены люди абсолютно всех возрастов, в том числе и дети, даже совсем маленькие. Существуют врожденная глаукома (проявляется до 3 лет), детская глаукома (симптомы развиваются в период от 3 до 7-10 лет) и ювенильная глаукома (срок развития клинических проявлений – с 10-11 до 18 лет). Для каждого возраста характерны свои причины возникновения и особенности течения глаукоматозного процесса.

Необходимо показать ребенка врачу-офтальмологу при появлении следующих подозрительных симптомов:

- ✔ неестественно большие красивые глаза у новорожденного;
- ✔ неадекватно высокий (больше чем на 1,5 диоптрии) ежегодный прирост близорукости;
- ✔ внезапное затуманивание зрения (когда хочется протереть глаза, но улучшение после этого не наступает);
- ✔ постоянные несильные боли в глазу и голове со стороны этого глаза.

МИФ №2:
можно лечиться народными средствами

Говоря о народных средствах, мы имеем в виду травы, природные жидкости, продукты жизнедеятельности пчел – все то, что народная мудрость изучала и собирала веками. Несомненно, при многих болезненных состояниях эти средства действительно оказывают пользу, однако к глаукоме это, увы, не относится.

Закапывание растительных препаратов и растворов, использование меда, прием черники в больших количествах никакого клинически значимого эффекта на состояние глаза при глаукоме не оказывает – зрение в результате такой терапии не улучшается. Напротив, при излишнем доверии к народным средствам и отказе в их пользу от обращения к врачу ценное время, когда можно было бы начать адекватное медикаментозное лечение, может быть упущено настолько, что уже и хирургическое вмешательство окажется бесполезным – зрение исчезнет, и вернуть его будет невозможно никакими средствами.

МИФ №3:
после операции болезнь больше не появится

Не всегда так. Многое в этом вопросе зависит от того, когда было выявлено заболевание.

Если пациента прооперировали на ранней стадии глаукомы, то при дальнейшем наблюдении у врача-офтальмолога, правильном консервативном лечении и соблюдении всех врачебных рекомендаций и назначений болезнь, как правило, не прогрессирует. Да, она остается с пациентом навсегда, но дальнейшего разрушения клеток зрительного нерва происходить не будет.

Но если пациент обращается за врачебной помощью на поздней стадии заболевания, когда уже есть потеря зрительных функций или потеря (и значительная) полей зрения, в этом случае даже комбинированное лечение будет не способно остановить прогрессирование потери зрения.

При возникновении каких-то нежелательных симптомов в прооперированном глазу нужно обязательно обращаться к врачу, так как может понадобиться корректировка или даже повторная операция.

МИФ №4:
при заболевании нельзя носить контактные линзы

Сам факт повышения внутриглазного давления (ВГД) или наличие атрофических процессов в зрительном нерве не является противопоказанием для ношения контактных линз.

Исключение составляют случаи подъема ВГД, сопровождающиеся отеком и увеличением роговицы с последующим развитием в ней дистрофических процессов. Тогда линзы могут не совпадать с ее измененной поверхностью и тем самым усугубить ее состояние и даже вызвать болевой синдром.

В ряде случаев при глаукоме применяют специальные лечебные контактные линзы, которые помимо коррекции остроты зрения выполняют функцию депо лечебных глазных капель (пропитана лечебными препаратами, которые, постепенно высвобождаясь при ношении из линзы, оказывают терапевтическое действие на глаз/глаза длительное время).

МИФ №5:
лечиться (закапывать капли) нужно только до нормализации внутриглазного давления

Очень опасное заблуждение, из-за которого многие пациенты самостоятельно отменяют назначенную врачом терапию и в результате теряют зрение.

Глаукома – пожизненное заболевание, она не исчезает даже при регулярном закапывании капель. Цель антиглаукоматозной терапии – убрать механическое давление на волокна зрительного нерва (вызывающее последующую гибель клеток с утратой зрительных функций) посредством нормализации внутриглазного давления (ВГД).

К сожалению, приведение уровня ВГД к нормальным значениям

(9-21 мм рт.ст.) совсем не означает остановку патологического процесса. Медицина пока не может ответить на вопрос: почему при нормальном глазном давлении все равно продолжается гибель клеток зрительного нерва у большинства пациентов с глаукомой? Поэтому отменить медикаментозную терапию при длительно сохраняющихся нормальных показателях ВГД может только врач на основании исследования полей зрения (компьютерная периметрия), а также оптической когерентной томографии (ОКТ).

Самостоятельная отмена лечения может впоследствии привести к полной слепоте, которая подкрадется с периферии зрения, оставаясь до поры до времени незамеченной.

ЛЕЧЕНИЕ – ПОЖИЗНЕННОЕ!

Разобрав основные мифы о глаукоме, в качестве подведения итога кратко остановимся на установленных и неоспоримых фактах о ней.

- В 95 процентах случаев болезнь протекает незаметно для человека. Поэтому ежегодные профилактические осмотры у офтальмолога обязательны!
- Риск развития глаукомы резко возрастает после 40 лет, а у людей пожилого возраста ее доля достигает 40%.
- По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2017 год, глаукома занимает лидирующую позицию в структуре инвалидности по зрению среди взрослого населения Земли (28%), обгоняя такие болезненные состояния, как дегенеративная миопия (19%), последствия глазных травм (16%), заболевания сосудистого тракта, сетчатки и зрительного нерва (15%), патология хрусталика (12%).
- При отсутствии лечения глаукома неминуемо прогрессирует и ведет к слепоте.
- Полностью излечиться от глаукомы нельзя. Можно лишь максимально долго поддерживать здоровье пораженных ею глаз, применяя медикаментозное или оперативное лечение. При отсутствии показаний к хирургическому лечению пациентам с глаукомой нужно пожизненно капать капли, снижающие внутриглазное давление.

Любовь АМХАНИЦКАЯ, врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук.

Философия здоровья

Совершенствуйте себя

В середине 90-х годов помню, как дочка прибежала вся в слезах с криком ужаса: «Мама, я больше мясо есть не буду!» А произошло это так: Алла стояла на автобусной остановке у светофора. И вдруг, подняв глаза на остановившуюся машину с коровами, которых везли на бойню, она увидела, как корова плачет (пишу, а сама плачу) крупными слезами.

Так началось наше вегетарианство. Мужу я варила отдельно, пока он сам не отказался от мясного. Что мы едим? Все остальное. В общем-то, человеку не много надо: главное – овощи, фрукты, немного мучного, молоко, бобовые (растительный белок), орехи, ягоды. И обязательно во время еды надо думать о пользе того, что едим, и тогда все это пойдет на пользу.

А вот с расхожей фразой: «Мы – то, что мы едим» совершенно не согласна. Ведь питание (подзарядка энергии) – не главное в жизни. И чтобы восполнить недостающую энергию, не обязательно кушать братьев наших меньших. Достаточно растительной пищи, иногда рыбы, желательно морской. Ведь очень много энергии теряет человек раздражительный (обычно безвольный), злобный, завистливый. Такой человек, как правило, болеет. А вместе с ним и все его окружение.

А наш организм замечательно устроен. И, как говорил величайший русский физиолог Иван Петрович Павлов, «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Так и есть, и задача каждого из нас – совершенствовать себя во всем: в умении оставаться справедливым, бескорыстным даже среди повальной подкупности, строгим к себе среди общей распущенности. Это не просто в наше время. Но это жизненно необходимо.

И еще обязательно надо учиться радоваться любым проявлениям доброты и красоты. Вот в январскую оттепель вдруг распустился желтенький цветочек – лютик. Разве это не радость? Поблагодарила, поговорила с ним. Правда, он на низкой ножке и не может покачаться, как это делают другие цветы. Вот уж поистине: «Из каждого цветка смотрю на вас и шлю вам радость», – говорит Господь. Пишу это и сердечно прошу: учитесь радоваться. Поверьте, все болячки уйдут, успокоятся.

А на пороге уже весна! Давайте, дорогие россияне, и мы начнем пробуждаться. Нам есть над чем задуматься, не обвиняя никого. Подумать, где и что мы не так сделали, помыслили, ведь просто так никогда ничего не происходит: нам всем жизненно необходимо меняться в лучшую сторону.

Возвращаясь к началу письма, к теме питания, думается мне, что нужно отдавать предпочтение белому мясу, если невозможно отказаться от кровяного мяса. И более безвредно приготовление его на вольном огне. В общем, вопрос не простой. Но результат дает о себе знать при условии, что сознание должно быть высокое, а поступки и мысли чистые.

Вот я живу и радуюсь весне, первый день которой встретила в восемьдесят пятый раз. Всем-всем сердечно желаю здоровья, бодрости духа и побольше радостных дней.

Адрес: Никишиной Вере Николаевне, 352700 Краснодарский край, г. Тимашевск, ул. Интернациональная, д. 9.

ЦЕНОЙ В 30 КОПЕЕК...

На днях я прочитал в «ЗОЖ» рецепт, как лечить потливость ног. И вспомнил свои студенческие годы...

Отслужив 5 лет на Тихоокеанском флоте (из-за карибского кризиса добавили лишний год), поступил учиться в вуз на физико-математический факультет. И вдруг обнаружил, что у меня стали сильно потеть ноги. Запах отвратительный!

На приеме у врача рассказываю: «К концу дня носки хоть отжимай, а если их подбросить вверх, сразу прилипают к потолку!» Внимательно меня выслушав, доктор дал ценный совет: «Чаще мойте ноги, ежедневно меняйте носки и нижнее белье». Спрашиваю: «А как эту болезнь называют?» Отвечает: «Никак. Это наследственное заболевание». – «Но я не слышал, чтобы у моего отца ноги тоже так потели», – пытаюсь вставить свои ремарки. «Жизнь, браток, штука сложная», – резюмировал доктор.

Вот с таким медицинским заключением я и покинул поликлинику. Однокурсники посоветовали: «Клин клином вышибают! Купи одеколон «Шипр» и ароматизируйся...»

Я так и сделал. Перед сном ежедневно мыл ноги, менял носки, нательное белье, а затем ватным тампоном, смоченным в одеколоне, протирал и ноги, и туфли. Причем как внутри, так и снаружи.

Я стал уже привыкать к этому ежедневному ритуалу. А попутно грыз гранит науки: тут тебе и дифференциалы, и интегралы, и теория больших и малых чисел, когда эта самая «Пи» стремится к бесконечности... Все бы ничего, но вот беда: стипендия маловата. Да тут еще познакомился с девушкой-студенткой, и расходы возросли. Как все студенты тех лет, пошел разгружать вагоны...

Как-то раз, получив честно заработанные 5 рублей, возвращаюсь в общежитие. День выдался на редкость жаркий. Пропотел я основательно. Не желая разменивать купюру, решил пойти пешком. Осталось каких-то две остановки, но тут подходит трамвай, и я решаю проехать «зайцем». Заскочил в салон, вижу, на первом сиденье сидит старушка с посохом. Усаживаюсь рядом. Не прошло и пяти секунд, как раздался странный гортанный звук. Вижу, глаза старушки из орбит выпрыгивают. Она головой крутит туда-сюда, пытаясь определить источник зловония. В голове рождается мысль: если она определит точно, кто стал виной ее предобморочного состояния, сломает свой посох о мою голову.

Я тут же соскочил с места и к водителю трамвая: «Будьте добры, притормозите. Забыл дома плитку выключить!»

В общежитии я отмылся от грязи, привел в поря-

Обратная связь

НА БОГА НАДЕЙСЯ, А САМ НЕ ПЛОШАЙ

В «ЗОЖ» №3 за 2021 год напечатали мою заметку «Одному не звонко на земле». И посыпались мне письма со всех уголков России. Все авторы писем с добрыми, хорошими словами в мой адрес. Желают здоровья, долгих лет жизни. Спасибо всем написавшим.

Но письма все с такими вопросами о религии, на которые я ответить не могу. Я полностью согласна с Ларисой Семеновной Стремяковой из Барнаула. Ее письмо «Человек должен жить в радости» было опубликовано в «ЗОЖ» №4 за 2021 год. Мы сами должны заботиться о своем здоровье. Я христианка. А народная пословица гласит: «На Бога надейся, а сам не плошай». Мудрые слова.

Адрес: Разводовской Эльвире Михайловне, 624475 Свердловская обл., г. Североуральск, пос. Черемухово, ул. Калинина, д. 4, кв. 59.

НИ В КАКОЙ ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ Я НЕ ПОЕДУ

Большое спасибо всем, кто откликнулся на мое письмо «Какой он – дом престарелых?», опубликованное в вестнике №22 за 2020 год. Спасибо за поддержку, за советы. Пришло уже 60 с лишним писем со всех концов страны.

После этого я решила, что ни к сыну, ни в какой дом престарелых не поеду. Так ему и сказала. «Надо учиться жить без сына», – написала мне одна из женщин. Надо учиться!

Я сама всегда была очень активной и деловой. И сын у меня такой же. У него свое ИП, свой магазин стройматериалов, стройбаза. Материально он мне много помогал. Очень деловой человек. Но вот таких качеств, как внимательность, чуткость, заботливость, я в нем не воспитала. Вот и результат.

У молодых тоже сейчас проблемы: у невестки мама умерла в октябре, а в январе отец. Так что – терпение. А воспитывать сына мне уже поздно. Сейчас мне помогает соцработник. Внучка приходит, когда попрошу, соседка помогает (ей 63 года), если что-то надо срочно сделать. Хочу сказать всем, кто писал и даже приезжал ко мне, чтобы не переживали

док ноги, сменил белье, надел новые носки, подготовил туфли и – на свидание!

Ах, молодость, молодость! Взявшись за руки, мы бродили с ней по улицам и говорили, говорили, говорили... О чем? Да ни о чем! Я знал много флотских анекдотов, она – хохотала от души! И вдруг говорит однажды: «У тебя что, ноги потеют?» Эти слова были для меня, как обухом по голове! Помню, пробормотал что-то невнятное, свалив вину на некачественный одеколон.

В подавленном состоянии добрался до общежития. Мне было и стыдно, и обидно... А завтра – новая встреча! Придет – не придет? Эти вопросы колоколом звучали в моей голове всю ночь, лишив сна и покоя. Успокаивало лишь то, что она сказала: «До завтра!»

Как же мне не хотелось терять любимую девушку! Стройную, красивую, скромную... А какой у нее голос! Какие глаза! Мне казалось, что она одним взглядом согревает меня. Я не ходил, а словно парил по воздуху.

На очередное свидание я пришел раньше обычного и спрятался за газетный киоск. Наблюдаю. Идет! Мне трудно описать, с какой легкостью я ринулся навстречу! А она, улыбнувшись, протягивает руку, в которой держит какой-то флакон. И говорит: «Это формидрон. Пользуйся на здоровье!»

Я стал делать так, как было написано в инструкции. Один раз, второй, третий... И вот в июне 2021 года исполнится 60 лет, как мы с моей суженой живем вместе, и за все эти годы – никакого дурного запаха! Хорошо запомнил то, что было написано на флаконе: «Формидрон. Для наружного применения. Цена 30 копеек».

Адрес: Корнееву Николаю Сергеевичу, 676740 Амурская обл., пгт Архара, ул. Архаринская, д. 1/1, кв. 7.

Прошу помочь найти захоронение отца – Миннахмета Валиахметова. Отец родился в 1908 году в деревне Атрякле Мензелинского района Татарской АССР. На фронт был призван осенью 1942 года Калининским РВК (теперь Актанышский). Из писем, которые отец присылал с фронта (к сожалению, они не сохранились), мы узнали, что он был танкистом. Дважды горел в танке, лежал в госпиталях.

Данные о его дальнейшей судьбе разнятся. По словам мамы, на отца пришла похоронка осенью 1944-го, когда мне было три года. А вот согласно данным Мензелинского РВК, он пропал без вести в 1942 году.

Сейчас мне 80 лет. Буду благодарен за любые сведения об отце.

Адрес: Валиахметову Рафаку Миннахметовичу, 423725 Татарстан, Мензелинский р-н, дер. Атрякле.

Начиная с 1987 года, пытаюсь найти место захоронения моего отца – Евгения Петровича Шуклина, 1913 года рождения. Папа родился в городе Ревель (Таллин). На фронт был призван 14 марта 1942 года Белохолуницким РВК Кировской области. От него мы получили всего два письма. Воевал в 95-й стрелковой дивизии. Был в звании младшего лейтенанта. Пропал без вести под Сталинградом в октябре 1942 года.

Дорогие зожевцы! Помогите найти информацию о боевом пути и месте захоронения дорогого папочки.

Адрес: Шуклиной Нине Евгеньевне, 385807 Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст-ца Полтавская, ул. Льва Толстого, д. 45.

за меня. Я уж как-нибудь потерплю. Есть и гораздо худшие судьбы.

Адрес: Ушаковой Людмиле Алексеевне, 187000 Ленинградская обл., г. Тосно, ул. Победы, д. 5, кв. 5.

СЧАСТЬЕ ЛЮБИТ ТИШИНУ

В «ЗОЖ» № 2 за 2021 год было опубликовано мое откровение «Ой, спешите, бабки, замуж», в котором рассказала о том, как после смерти мужа нашла в доме престарелых близкого помощника. Одна читательница написала: «В ваш адрес полетят стрелы, а зожевский народ – дружный, меткий, не промахнется!» Так оно и случилось. Я получаю письма, идущие со всех уголков нашей необъятной России, из ближнего зарубежья.

Несколько писем пришло от одиноких женщин, которые просили Павла Николаевича – моего друга найти им в доме престарелых одинокого мужчину. То есть познакомиться. Увы, 20 февраля 2021 года Павла Николаевича не стало. Наши усилия в борьбе с его заболеванием оказались напрасны. Как жаль, что наше счастье было таким коротким – всего 1 год 4 месяца. А он так хотел жить!

Как это ни странно звучит, но я стала для Павла Музой. Он не делил работу на мужскую и женскую, помогал мне буквально во всем. Я снова стала с ним счастлива. Однако счастье любит тишину. К чему я это? А к тому, когда поделилась им с другими, здоровье Павла ухудшилось. Совпадение? Возможно. Но факт остается фактом.

Раньше, когда я потеряла мужа, заботу обо мне проявляла замечательная супружеская пара Афанасьевых – Анатолий Иванович и Оксана Анатольевна. А сейчас мой «ангел-хранитель» – Надежда Тимофеевна Иванова. Мы познакомились с ней всего два года назад и теперь вместе ходим по магазинам, в любое время года совершаем прогулки в лес, где я чувствую себя совершенно здоровой.

Всем зожевцам огромное спасибо за внимание, письма, бандероли. Возможно, когда немного успокоюсь, напишу ответы.

Адрес: Андрусенко Валентине Александровне, 658960 Алтайский край, Михайловский р-н, с. Михайловское, ул. Ленина, д. 150.

ЕСЛИ РЕБЕНКА УКАЧИВАЕТ В ДОРОГЕ

Какой ребенок не любит наблюдать в поездке за картинками и пейзажами, мелькающими за окном? К сожалению, далеко не все дети хорошо переносят передвижение в транспорте. Многих из них, что называется, укачивает: у ребенка кружится голова, появляются слабость, тошнота и даже рвота. Причина такого состояния – морская болезнь, или кинетоз.

Впервые люди столкнулись с синдромом укачивания при морских путешествиях, откуда и пошло название: морская болезнь. Тем не менее, недуг этот может проявляться не только при плавании на корабле, но и при передвижении на любом виде транспорта – автомобиле, автобусе, троллейбусе, трамвае, поезде, самолете и даже при катании на аттракционах. Однако кто-то из детей хорошо переносит качели и карусели, но его ужасно тошнит в машине. А другие малыши, напротив, могут совершать длительные поездки на авто, но им становится плохо в троллейбусе или на корабле. Есть даже категория детей, которых кинетоз может настичь в детской качалке.

Кинетозу, как правило, подвержены дети в возрасте от 2 до 11-12 лет. Склонность эта передается по наследству, и девочки страдают в два раза чаще, чем мальчики.

ТАКАЯ ВОТ РЕАКЦИЯ...

С точки зрения медицины, кинетоз – это не болезнь, а защитная реакция на колебания внешней среды. Происходят все эти неприятности из-за незрелости вестибулярного аппарата малыша. Если взрослому человеку справиться с качкой помогает хорошо развитая система координации, то у малыша эта структура еще только формируется, потому и случаи укачивания у них происходят гораздо чаще.

Степень выраженности кинетоза у разных детей проявляется по-разному – все зависит от индивидуальной чувствительности организма. Душные помещения, высокая влажность, курение взрослых, а также эмоциональное перевозбуждение и волнение перед поездками могут усилить тяжесть проявления кинетоза.

ПРАВИЛА ПОЕЗДКИ

Место для ребенка в поездке нужно продумать заранее. Обязательно сажайте малыша по ходу движения транспорта. Если это автобус, старайтесь расположиться в его передней части и близко к открывающимся окнам. В самолете также выбирайте места, расположенные в переднем салоне, желательно напротив крыльев. А вот если вы путешествуете на корабле, стоит садиться ближе к его центру.

Для личного авто есть также определенные правила. Меньше всего укачивает на месте, расположенном рядом с водителем. Однако по правилам дорожного движения детей до 12 лет туда сажать нельзя, поэтому располагайте кроху в середине заднего сиденья. Кстати, пристегивая ребенка в автокресло, вы еще и способствуете уменьшению проявлений кинетоза. Правильное сидячее положение дает возможность ребенку глубоко дышать и смотреть вперед, мало обращая внимания на боковые окна, где слишком быстро меняется картинка, которая может спровоцировать дурноту. Многим малышам помогают путешествия по ночам: из-за темноты не видно движения за окном. Но лучше всего, если ребенок поспит в дороге. Если же он на это не соглашается, займите его игрой: так он не будет сосредотачиваться на своих ощущениях, и это даст возможность справиться с приступами.

Лучше, конечно, если поездка будет осуществляться не в час пик и не в жаркую погоду. В салоне машины заранее проветрите и не закрывайте плотно окна при езде. А зимой не включайте на полную мощность печку: сильная жара с сухим воздухом негативно повлияют на самочувствие. Старайтесь ехать плавно, не меняя часто скорость, не делая крутых поворотов и резких торможений. Если поездка дальняя, чаще останавливайтесь и выходите на прогулки. Существенно влияют на состояние ребенка раздражающие и резкие запахи: уберите из салона освежители и сильно пахнущие средства и уж тем более ни в коем случае не курите внутри!

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Многие родители считают, что перед долгой дорогой стоит как следует покормить ребенка. Это в корне неверно: плотный завтрак или обед в дорогу только усилит проявления кинетоза. Однако и голодным малыша возить тоже не стоит – надо слегка перекусить. Причем сделать это надо хотя бы за час до поездки, а не прямо перед выходом из дома.

Не стоит кормить ребенка жирным, жареным, мясными продуктами и фаст-фудом. Оптимальная еда перед поездкой – йогурт, творог, салат или кусочек рыбы. Подойдут также кислые или соленые продукты, хотя злоупотреблять ими не стоит. Не стоит брать в дорогу малышу молоко и газированные напитки, и есть в поездке тоже не рекомендуется. Не ешьте в дороге и сами, чтобы не провоцировать ребенка. На остановках можно поить ребенка негазированной прохладной водой.

Если ехать далеко, лучше организовать обед в дороге, остановившись где-нибудь на отдых, причем после еды не стоит сразу трогаться в путь: погуляйте 30-40 минут – так вы поможете ребенку справиться с укачиванием.

КОГДА ПРИСТУП НАЧАЛСЯ

Если приступ начался, важно успокоить малыша, внушить ему, что все хорошо, и ничего страшно-

го не случилось. Если это возможно, остановите транспорт, выйдите на воздух и немного пройдитесь. Попросите малыша подышать медленно и глубоко. Можно предложить ребенку пососать кислую конфетку или леденец. Хорошие помощники от укачивания и тошноты – цитрусовые: можно дать малышу дольку лимона или апельсина, а можно просто положить за щечку лимонную корочку. Иногда при укачивании помогают эфирные масла – мяты перечной или ромашки – их стоит нанести в небольшом количестве на чистый платок или салфетку и вдыхать их во время движения.

В поездке всегда держите под рукой несколько пластиковых пакетов, немного воды для умывания, влажные салфетки и комплект чистой одежды: не всегда малыш может успеть сказать, что ему плохо, и тогда случится неприятность. Можно протирать ребенку лицо и руки влажным полотенцем или сделать влажную прохладную повязку на лоб. Расстегните все тесные застежки и ослабьте резинки, положите кроху к себе на колени и ласково поговорите с ним, убаюкивая: сон – лучшее средство от укачивания.

АПТЕЧНЫЕ СРЕДСТВА

Средства от укачивания способны снизить чувствительность вестибулярного аппарата, убрать головокружение и тошноту. Все препараты нужно принимать заранее, за 35-40 минут до поездки – они должны усвоиться и произвести свой непосредственный эффект. Однако доктора рекомендуют пользоваться медикаментами только в крайних случаях.

Лекарственные средства от кинетоза делятся на несколько групп. Первые – это специально разработанные препараты, уменьшающие симптомы кинетоза. К ним относятся **драмина** (применяется с года), **сиэль** (с 2 лет), **кинедрил** (с 2 лет), **бонин** (с 10-12 лет). Однако кроме положительного эффекта эти лекарства имеют еще и ряд побочных действий, поэтому перед их применением проконсультируйтесь с врачом.

Вторая группа препаратов – это гомеопатические средства. Самые распространенные из них – **кокулин, вертигохель, авиа-море**. Противопоказаний и побочных эффектов у них практически нет, кроме аллергии и индивидуальной нечувствительности. Многие из них выпускаются в удобной для малышей форме – в виде карамелек, гранул или капель.

Существуют и всевозможные БАДы (биологически активные добавки), способствующие уменьшению кинетоза. Из известных и хорошо себя зарекомендовавших можно назвать имбирь в капсулах и вазолептин.

Если вы дали ребенку препарат, но он не оказал эффекта, не нужно повышать дозировку или давать лекарство повторно – это опасно! Скорее всего, это связано с индивидуальной нечувствительностью к данному средству. А значит, нужно запастись терпением и помочь малышу перенести переезд другими возможными способами, описанными выше.

А МОЖЕТ, ОН ПЕРЕРАСТЕТ?

Многие родители склонны думать, что кинетоз – явление возрастное, и малыш его «перерастет». В основном так оно и случается. Однако надо сказать, что кинетоз иногда может быть не только самостоятельным синдромом, но и симптомом других заболеваний. Поэтому не пренебрегайте обращением к врачу: только педиатр или невролог смогут разобраться, действительно ли малыш склонен к укачиванию или же это проявление патологии ЛОР-органов, нервной системы, заболеваний желудка и кишечника, сердечных проблем.

Чтобы облегчить жизнь маленького путешественника, приучайте его к поездкам с самого раннего детства. Главное, чтобы первые путешествия были на небольшие расстояния и осуществлялись в автокресле. Тогда ребенок адаптируется к движению, регулярно тренируя свой вестибулярный аппарат.

Кроме того, можно заниматься и дома, используя несложные упражнения, – аккуратно кружить, вращать и переворачивать малыша, покачивать его на руках или гимнастическом шаре. Постепенно вестибулярный аппарат приспосабливается, становится более тренированным, и симптомы кинетоза угасают.

Алена ПАРЕЦКАЯ,
врач-педиатр.

Поиск

Мой дядя – Петр Васильевич Колесниченко, 1925 года рождения, рядовой, был призван в ряды РККА в октябре 1943 года Глушковским РВК Курской области.

На сайте «Память народа» мне удалось узнать, что служил он в 1-й стрелковой дивизии, в 408-м стрелковом полку, п/п 68483 «З». Там же я нашел сведения, что дядя погиб 16 марта 1944 года. В документе от руки было написано: «По словам товарищей, утонул в реке», и еще: «Не вернулся из разведки».

Хотел бы узнать, где он покоится, может, есть какие-либо другие сведения о нем. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Колесниченко Игорю Викторовичу, 307455 Курская обл., Глушковский р-н, с. Кобылки, ул. Набережная, д. 19.

Хочу узнать о судьбе моего отца, красноармейца Закия Хуснутдиновича Мулюкова. Папа родился в 1917 году в деревне Старошареево Кармаскалинского района Башкирской АССР.

Пропал без вести в декабре 1941 года. Когда уходил на фронт, мама была беременна мною. Он дал ей наказ: «Береги ребенка. Я обязательно вернусь!» Но не вернулся...

Надеюсь, что спустя 80 лет смогу найти место, где похоронен родной человек.

Адрес: Муртазиной Разиле Закиевне, 450065 Башкортостан, г. Уфа, ул. Кремлевская, д. 53, кв. 73.

ТАКАЯ РАЗНАЯ БОЛЬ

Неврологические заболевания – одни из самых коварных и зачастую проходят под картиной других патологий. Фраза «Все болезни от нервов» давно стала расхожей. Читатели «ЗОЖ», рассказав о проблемах своего здоровья и близких людей, воспользовались возможностью задать вопрос врачу-неврологу Анне МИХАЙЛОВОЙ.

«ЗОЖ»: Светлану Анатольевну Булатову из Ульяновской области мучает сильная височная боль. Она пишет: «Два года назад обратилась с зубной болью к стоматологу. После лечения у меня парализовало половину лица. Невропатолог поставил диагноз: «неврит лицевого нерва», назначил лечение. Сейчас замечаю остаточные явления – небольшую асимметрию лица, иногда онемение. Но самое неприятное – меня мучает сильная височная головная боль, ощущаю слабость в руках и ногах. Компьютерная томография ничего не выявила. Насколько опасны такие головные боли и как можно от них избавиться?»

Анна МИХАЙЛОВА: Головная боль имеет свойства хамелеона, то есть может быть проявлением около 50 самых разных заболеваний и состояний. Поскольку при томографии не выявили патологии, это значит, что она, скорее всего, связана с перенесенным невритом лицевого нерва. Однако похожие боли встречаются и при других видах головной боли, в том числе при мигренях, височном артериите. Я бы посоветовала не злоупотреблять приемом анальгетиков, иначе может возникнуть абузусная (лекарственная) головная боль, которая по своей распространенности уступает лишь мигреням и головной боли напряжения. Анальгетики и их комбинации с кофеином или кодеином угнетают активность центральной нервной системы, подавляют болевой контроль, провоцируя хроническое течение головной боли в случае приемов лекарств более трех раз в неделю. Если боли продолжаются более полугода, то необходимо подобрать профилактическое лечение с помощью препаратов из групп антидепрессантов либо антиконвульсантов, которые назначает невролог.

Обследуйте сосуды (допплерография, дуплексное сканирование), контролируйте артериальное давление и запишитесь на личный прием к терапевту и неврологу. Обязательно ведите здоровый образ жизни.

«ЗОЖ»: Письмо из Пермского края от Натальи Владимировны Чувиловой: «Месяц назад на несколько секунд резко закружилась голова, как будто с затылка шло напряжение на всю голову. Сердце начало быстро и громко биться, немного поднялось давление. И так несколько раз случалось. Что это может быть?»

А.М.: Однократные приступы головокружения могут быть связаны с наличием вегето-сосудистой дистонии и не требовать какого-либо лечения. Но если приступы повторяются, следует обеспокоиться состоянием своего здоровья. Это может быть связано с кратковременными нарушениями мозгового кровообращения. В этом случае вам необходимо обследоваться: провести МРТ головного мозга, сделать дуплексное сканирование или ангиографию сосудов головного мозга и обратиться за консультацией к неврологу. При повышении артериального давления, сердцебиении и появлении при этом головокружения обязательно обследование у кардиолога. Лечение вы должны получать у невролога и кардиолога – в зависимости от выявленных у вас патологий.

«ЗОЖ»: Среди читательских писем, наполненных тревогой, особо выделяется обращение Екатерины Николаевны Устиновой, дочь которой страдает рассеянным склерозом. В письме звучит конкретный вопрос: «Могут ли наследовать это заболевание ее внуки?»

А.М.: Рассеянный склероз – заболевание головного и спинного мозга, в основе которого лежит аутоиммунный воспалительный процесс разрушения миелиновых оболочек. Говорят, что это болезнь с тысячью лиц, поскольку ее вызывает множество факторов: генетическая предрасположенность, дефицит витамина D, стрессы, аутоиммунные причины, проблемы с иммунитетом. Определенного гена, который вызывает данное заболевание, нет. Однако риск заболеть человеку, в семье которого уже есть диагностированные случаи, значительно выше. В группе риска женщины от 20-30 лет, а вот мужчины болеют реже.

Читательницу хочу успокоить: не нужно бояться, что заболевание вновь постучится к вам в дом и заболеют внуки. Предрасположенность не означает наличие диагноза. Риск развития заболевания у ребенка, один из родителей которого страдает рассеянным склерозом, не превышает 3%. Это достаточно низкий показатель. Но все-таки обращайте внимание на здоровье детей. И если их будут беспокоить слабость, вялость, онемение, ухудшение зрения, то обратитесь к врачу-неврологу.

«ЗОЖ»: «У моего папы неврит ступни. Но и по-

сле курса лечения ногу покалывает, а походка нестабильная. Очень рассчитываю на вашу консультацию», – пишет Ирина Михайловна Гурова из г. Белая Калитва Ростовской области.

А.М.: Неврит стопы – патология, которая связана с поражением малоберцового либо большеберцового нерва или их сочетанного поражения. Лечение этого состояния обычно длительное. Пройденный курс терапии в стационаре требует продолжения в амбулаторных условиях. Для этого назначаются препараты, улучшающие проведение нервного импульса, расширяющие сосуды и улучшающие трофику нерва. Рекомендована физиотерапия (электрофорез, УВЧ, тепловые процедуры, массаж, ЛФК). Чтобы походка была устойчивее, можно использовать специальные ортезы, которые фиксируют стопу и не дают ей свисать. Весь детальный курс лечения и физиопроцедуры, которые ваш отец может получать дома, вам должен назначить лечащий врач.

«ЗОЖ»: «Прошла операция в связи с невролизом локтевого нерва, но боли не прекратились. Подскажите, что делать?» – спрашивает Вячеслав Васильевич Рукин из Волгоградской области.

А.М.: Во-первых, для успешной операции очень важно учитывать длительность периода заболевания. Например, если травма либо сдавление нерва рубцовыми тканями или осколками кости длилось более года, то шансы на успешную операцию снижаются. Если нерв в период болезни претерпел необратимые изменения, то операция не поможет ему функционировать, как прежде, а значит, и симптоматика сохранится. Чтобы оценить степень восстановления нерва и распланировать реабилитацию, необходимо проведение электронейромиографии (ЭНМГ), которая оценит состояние мышц и периферических нервов. Заниматься самолечением я вам не рекомендую.

«ЗОЖ»: Анна Александровна Павленко из Подмосковья замечает, что в последнее время память ее подводит, стала все больше забывать, переспрашивать по нескольку раз. Она пишет, что не хотелось бы принимать лекарственные препараты, и просит посоветовать другие, но простые методы для улучшения памяти.

А.М.: Вне сомнения, мозг надо тренировать. Чтение вслух и заучивание текстов, разгадывание сканвордов, кроссвордов, различные головоломки, счет в уме и решение несложных примеров не менее 30 минут в день – все это полезно. Назову несложные упражнения, которые лучше выполнять лежа, после пробуждения в течение 7-10 минут. Произносите вслух или шепотом по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово. Если вы задумались больше чем на 15 секунд, пропустите эту букву и двигайтесь дальше. Выполните упражнение «Обратный счет», как можно быстрее сосчитав от 100 до 1. Или назовите 20 женских имен, присваивая им порядковый номер (например: Алла – 1, Бэлла – 2). Проделайте то же самое с мужскими именами.

Для хорошей работы мозга и насыщения его кислородом полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе. Физическая активность помогает улучшить связи между частями тела и головным мозгом. В питании отдавайте предпочтение сухофруктам, печеному картофелю и яблокам, тушеной моркови, творогу, небольшому кусочку сыра, салатам из овощей с оливковым маслом, орехам. Эти продукты используйте и для перекуса, если нет возможности полноценно поесть.

Для общей стимуляции заварите имбирный напиток: 10 г кусочков **имбиря** залить 250 мл кипятка. Можно добавить немного мяты или мелиссы – эти травы обладают успокаивающим эффектом. Пейте по 1-2 чашки в день.

Для работы мозга важны режим сна и отдыха. При переутомлении также могут страдать функции памяти и внимания. Поэтому ложитесь спать не позже 23 часов, спите по 8 часов в день, вовремя берите отпуск, устраивайте «разгрузку» от работы и стресса.

«ЗОЖ»: «В результате обследования поставили диагноз: «арахноидит». После курса лечения, включая нетрадиционную медицину, прошло полгода, боли только усилились. Повторно сделал компьютерную томограмму и расстроился окончательно. К тому, что было, добавились «элементы атрофии коры в лобных отделах и в области червя мозжечка». Что мне делать, как быть, к кому обращаться?» – пишет Михаил Михайлович Иноземцев из Алтайского края.

А.М.: Арахноидит, церебральный или спинальный, – это особая разновидность серозного менингита, при котором воспалительный процесс поражает чаще паутинную и в меньшей степени примыкающие к ней мягкую и твердую оболочки головного мозга с переходом в слипчивый или кистозный процесс. Заболевание, как правило, возникает после перенесенной вирусной инфекции, черепно-мозговой травмы, субарахноидального кровоизлияния. Этот диагноз ставится достаточно часто, когда есть совокупность головных болей и рассеянной неврологической симптоматики. При арахноидите не происходит атрофия коры головного мозга. Выявленные изменения, возможно, были и раньше, просто врач не счел эти изменения значимыми. С атрофией не нужно ничего делать в случае, если это не проявляется клинически, что может оценить врач-невролог. При подозрении на развитие гидроцефалии невролог направит такого пациента к нейрохирургу для решения вопроса о необходимости хирургического лечения. Однако настоятельно рекомендую не паниковать заранее и еще раз пройти детальное обследование.

СОЗДАЮ АТМОСФЕРУ ВЕСНЫ

Наконец-то пришла весна! Теплые солнечные лучи отогревают землю, а также наши души, принося помаленьку утешение и спокойствие. Но среди нас, наверное, не так уж много таких, кто в эту радостную пору совсем забыл о горестях своих и о нашей общей беде – коронавирусе. Кого ни послушай – у всех эта тема на устах. Но все равно придет время, и все наладится, хотя и не забудется.

Я с нетерпением ждала приближения весны. Она волшебным образом благоприятно воздействует на человека. Я постаралась создать в своем жилище атмосферу весны. В маленькой спаленке повесила яркий ковер, хоть это сейчас и не модно. Однако же от стены не стало тянуть холодом. На паркет постелила яркую дорожку. А на окно повесила тюль в разноцветных бабочках. Все яркое – это лучше, чем серость за окном, пасмурное небо и грустные мысли. И хочется сжаться в комочек и провалиться в глубокий долгий сон.

На подоконнике у меня комнатные цветы, соревнующиеся по своему обаянию. В вазе веточки тополей. В тепле набухшие почки тополей быстро распустились. А листочки-то зеленые, блестящие, со смолистым запахом! Они напомнили мне месяц май и подняли мое настроение.

Еще я каждый день кладу на батарею салфетку, на которую наношу немного розового масла. И такой нежный аромат наполняет мою квартиру! И я невольно вспоминаю дикую розу, растущую много лет у меня на даче. У нее такой же нежный аромат. И снова на душе светло!

Вот этот маленький мирок весны и помогает мне жить. Часто, включив радио, беру в руки вязание и за работой прослушиваю много хороших песен. Очень люблю песни! И сама их пишу. Мои песни поют в школе, на праздниках и конкурсах.

А еще я купила электрическую духовку. Теперь наслаждаюсь своей выпечкой. Не очень сдобной

Далекое, близкое

КОГДА ВЕРНЕШЬСЯ ТЫ ДОМОЙ

Утром 23 февраля поздравила по телефону с праздником всех мужчин своей семьи от мала до велика. А на улице– мороз, метель, все засыпано снегом. Чем заняться?.. Открыла шкатулку с письмами сына, которые он писал нам из армии.

На службу восемнадцатилетнего Юрия мы провожали 10 октября 1979 года. Подарили кружечку с надписью:

Служи Отчизне,
Юра, верно!
Храни ты наш
покой и сон.
И будем ждать мы
с нетерпеньем,
Когда вернешься
ты домой.

Папа, мама, Сережа.

Потом сын рассказывал, что на некоторых пунктах у новобранцев отбирали домашние принадлежности, выдавая армейские. Его кружечку вертели, читали и возвращали прямо в руки. Так он с нею и прослужил. А сейчас она в кухне на полочке на почетном месте.

Прочитываю письма сына: ГСВГ – Группа советских войск в Германии, это его служба. А это – из писем...

«Определили меня на учебу на сержанта. Еще изучаю правила и политику ГДР».

«В воскресенье будет 100 дней, как служу и успешно продвигаюсь в учебе. Решил отметить эти события. Пошел в чайную и вкусно пообедал. Хлеба в чайной мало, его немцы почти не едят».

«Уже привык к командам: подъем, тревога, отбой...»

«Нахожусь в Лейпциге. Служба идет нормально. Получил машину марки ЗИЛ-133 и теперь разъезжаю по немецким дорогам».

«Назначили старшиной в роте. А командовать у меня не получается. Иногда получаю втык от начальства за слабую требовательность к подчиненным».

«Выдали зарплату. Часть ушла в фонд роты. Отправляю вам бандероль со жвачкой, разноцветными аппликациями, наклейками. Несколько марок и мне остается».

«Отправляемся в Союз, в Кустанайскую область Казахстана, на уборку урожая».

«Надеюсь на встречу, так как едем убирать урожай в Краснодарский край».

«Ребята вспоминают варенье и компоты, которые вы привозили к нам на уборку. Мы целую неделю лакомились. А трехлитровые банки разобрали работники столовой».

«Сегодня таскали трубы на стройку. С немцами общались жестами и мимикой. Спросили: можно ли в этом месте курить? Они заулыбались, закивали головами и стали угощать нас сигаретами».

«На пальцах показал продавцу, немецкой девушке, что хочу купить два мороженых. Она засмеялась и почему-то дала пять

и здоровой пищей. Жаль, что чаевничаю я одна. Ох, уж этот коронавирус!

Вечером кому-то позвоню я, а кто-то – мне. Среди моих собеседников Нина Васильевна Попова. У нас большая разница в возрасте – ей 90 лет. Я иногда называю ее мамочкой. Но разница в возрасте не помеха для общения. У Нины Васильевны вполне здравое мышление, хорошая память. Она много читает и заучивает стихи из вестника наизусть. Она – зожевка с тех пор, как вестник вышел в свет. Давние номера Нина Васильевна отдала в библиотеку. И еще стопку номеров подготовила. В молодые годы одно время она работала библиотекарем. Тогда узнала про мудры (йога для пальцев). Я тоже с этим знакома. Некоторые мудры помогают ей поддерживать здоровье. Словом, нам есть о чем поговорить.

Мы обменялись с ней лекарственными растениями. Это золотой ус и каланхоэ Дегремона. Находясь на самоизоляции, мы подбадриваем друг друга. Нина Васильевна не лишена чувства юмора. Иногда я читаю ей мои стихи, потому что она давно является их поклонницей. Мои стихи публиковали в местной газете «Донской вестник».

А познакомились мы с Ниной Васильевной благодаря вестнику. Прочитав на его страницах мое письмо, она попросила почтальона передать мне ее номер телефона, и чтобы я обязательно позвонила ей. Сказано – сделано! Так и завязалась наша дружба.

Все бы ничего, да вот болят у нее ноги. Трудно ей ходить. Но она не одинока, не брошена на произвол судьбы. Вместе с мужем они вырастили двух замечательных сыновей. Только вот мужа ее давненько не стало. А сыновья – ее гордость. Старший сын, Михаил Юрьевич Попов, работает в школе. Он преподаватель. Младший сын – Олег Юрьевич Попов – заместитель главы администрации нашего поселка. Живет Нина Васильевна в семье младшего сына. Всем довольна. Она считает, что достойно прожила свою жизнь. Но все равно, оставшись одна, порой вспоминает пролетевшие, как скорый поезд, годы жизни. Анализирует, что было так, а что не так. Вывод: хорошего было больше.

Я очень уважаю мою мудрую собеседницу. Мы всегда с ней на одной волне и заряжаем друг дружку оптимизмом. В противном случае наши связи давно бы оборвались. Спасибо тебе, «ЗОЖ», за то, что ты помог мне обрести такую подругу!

Адрес: Леоновой Валентине Константиновне, 403071 Волгоградская обл., Иловлинский р-н, р.п. Иловля, пл. Ленина, д. 1, кв. 66.

мороженых. Пришлось покупать».

«Высылаю открытку города Бранденбурга. Там я принимал присягу».

«Проходили мимо детского сада. Пацанята бросили игры и подбежали к нам, что-то кричат, лепечут, смеются. Мы тоже рассмеялись от того, что не понимаем их».

«Началось лето, жара. Очень много черешни растет вдоль дорог. Можно приостановить машину, выйти и полакомиться»...

Сегодня Юра – защитник своей семьи. Жена, дочери, зятья и внучки любят его за доброе сердце, золотые руки.

12 апреля сыну – 60 лет! Поэтому он у нас – Юрий.

Адрес: Чичиленко Светлане Петровне, 357022 Ставропольский край, Кочубеевский р-н, с. Новая Деревня, ул. Мира, д. 75, кв. 2.

После прочтения

Вижу себя в Третьяковской галерее

Бывают публикации в «ЗОЖ», которые хочется читать и перечитывать: откровения, трогающие душу до самых тайных уголочков, заставляющие переживать, анализировать, думать. Вот и в «ЗОЖ» №17 за 2020 год отыскала настоящее чудо – рассказ Геннадия Владимировича Пушечникова под названием «Поэзия и проза ржаного поля».

Вы не поверите, но я перечитываю его почти каждый день и не могу насладиться этой высокой «поэзией и прозой». В небольшом, на двух страницах, повествовании автор сумел ярко и душевно рассказать о жизни знакомого нам всем великого художника и человека – И.И. Шишкина и, как будто мимоходом, о своей. Да как! С вопросами к читателю, чтобы он задумался о себе, поразмышлял о многом. Удивительное умение! А с какой любовью и теплотой анализирует Геннадий Владимирович всю поэзию картин И.И. Шишкина о русском поле, подчеркивая важность и значимость каждого художественного элемента!

Читая эту поэзию, вижу себя в Третьяковской галерее у полотен великого художника, слышу голос экскурсовода. И каждый раз думаю: кто он, Геннадий Владимирович? Художник, искусствовед, агроном, знающий русское поле не по картинам, а на ощупь, перебирая собственными руками каждый колосок? Я преклоняюсь перед его талантом, умением говорить с людьми тепло и душевно. Спасибо вам, уважаемый Геннадий Владимирович, за ваши публикации в «ЗОЖ». Здоровья вам крепкого, благополучия и, пожалуйста, чаще появляйтесь на страницах любимой газеты.

Адрес: Юрченко Раисе Ивановне, 416352 Астраханская обл., Икрянинский р-н, с. Оранжереи, ул. Набережная, д. 1, кв. 35.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Почти в каждом номере вестника можно прочесть слова благодарности за помощь в лечении, за моральную поддержку, за возможность обретения новых знакомств и дружеского общения. Больше четырех лет назад я сам стал свидетелем реальной помощи, которую оказала газета моему хорошему знакомому. Довольно долго он безуспешно лечился от одного заболевания. Однажды, читая очередной номер вестника, я нашел описание того, что происходило с моим знакомым. Скорее вручил ему этот номер, он отправился с ним к врачу, а тот после прочтения статьи поставил правильный диагноз и назначил эффективное лечение. Через 10 дней наступило улучшение. И вот спустя четыре года мы со знакомым часто вспоминаем эту историю и благодарим вестник за помощь.

Адрес: Тутушкину Леониду Николаевичу, 157866 Костромская обл., Судиславский р-н, с. Воронье.

●

Кроме выходных и праздников у нас, зожевцев, есть в каждом месяце еще два долгожданных радостных дня: это когда приходит очередной номер «ЗОЖ». В такие дни я порой даже пою песни на стихи зожевцев, выступая и в роли композитора.

Адрес: Долониной Зое Петровне, 423603 Татарстан, г. Елабуга, пр-т Мира, д. 15, кв. 56.

●

В 2018 году мы поздравляли сестру со 100-летним юбилеем. Мне 92 года, и я тоже хочу дожить до такого возраста, стараюсь! Хожу в магазин, сама себя обслуживаю. А за квартиру, коммуналку нам, пенсионерам, помогает платить почтальон Любовь Петровна Чикмарева. Она мне очень нравится – чуткая, внимательная, побольше бы таких!

Адрес: Ваниной Серафиме Васильевне, 442963 Пензенская обл., г. Заречный, ул. Зеленая, д. 15, кв. 32.

«ЗОЖ»: Серафима Васильевна, а не могли бы вы рассказать о Любови Петровне, ее работе, отношении к людям подробнее?

●

Вестник мы выписываем более 20 лет. Писали в разные инстанции по поводу поиска моего отца – Ивана Филипповича Емельянова. Ответ был один: пропал без вести. А уважаемый нами Узакбай Пангереевич Куванышев нашел его за один месяц! Место захоронения нашего дорогого папы мы уже посетили – это поселок Озерки Гвардейского района Калининградской области. Узакбаю Пангереевичу хочется передать огромное спасибо и низкий поклон от двух сыновей, дочери, внуков и правнуков. Сколько дней и ночей пришлось провести этому замечательному человеку за работой! Желаем ему огромного здоровья, счастья и долгих лет жизни.

Адрес: Емельяновой Валентине Васильевне, 309541 Белгородская обл., Старооскольский р-н, с. Котово, ул. Котовского, д. 17.

НАСТРОЕНИЕ

ВСТРЕЧАЕМСЯ НА БАЛКОНЕ

Я живу на четвертом этаже. Каждый день в 9 часов утра и в 17 часов я кормлю воробьев. Воробушки садятся на перила балкона и ждут, когда я выйду, привыкли к такому распорядку, прилетают вовремя. Вот уже лет 10 мы с ними дружим.

Если вечером немного опаздываю– хожу в спортзал и на занятия в клуб, – птицы садятся на карниз, заглядывают в окно и сту-

«ЗОЖИК»: ОТ 9 ДО 18

В ОБЪЯТИЯХ ЛЮБИМОЙ БАБУШКИ

Я учусь в 6-м классе. Учусь хорошо. А после подготовки к урокам у меня очень много разных дел: лепка, бисер, шитье, рисование. Эти навыки мы с сестрой Ангелиной переняли от папы. В свободное время я читаю книги и рассказы о животных и птицах в «ЗОЖ». Мы тоже кормим птиц, у нас во дворе висят кормушки.

А еще у меня самая лучшая бабушка на свете. Ее зовут Антонина Константиновна Быкова, она родилась

А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

ОТ КОГО ПАХНЕТ САМОГОНОМ

Однажды я собралась идти за пенсией, а сбербанк у нас далеко. Маршруток в ту пору не было, подруга моя обычно голосовала на трассе, но я была еще шустрая, обходилась без машины, пешком добиралась.

В общем, дошла. Передо мной к окошку– мужчина и женщина. И вдруг запахло самогоном. Посмотрела на мужчину: солидный,

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК ВОЛОСЫ

Идет весна, и нам, женщинам, самое время подумать о красоте своих волос. Ведь мы хотим всегда «быть на высоте» и привлекать внимание мужчин, сколько бы лет нам ни было! И в этом помогут рецепты лечения волос народными средствами.

◆ Смешиваем 1 ст. ложку сухой хны и 2 ст. ложки басмы. Заливаем кипятком до густоты сметаны, добавляем 1 ч. ложку растительного масла и ставим на слабый огонь. Держим 5 минут, снимаем с огня и остужаем, затем наносим на чистые волосы, наде-

К ВАШЕМУ СТОЛУ

КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА

В одной чаше смешать 1 кг творога, 1 стакан сахара, 2 сырых яйца. Все соединяем и хорошенько перемешиваем.

Во второй чашке смешиваем 1 пачку маргарина или размягченного сливочного масла, 1,5 стакана муки, 1 г ванилина (1 пакетик), плюс разрыхлитель на кончике ножа. Все тщательно перетираем в мелкую крошку руками.

чат лапками. А весной такой базар устраивают!.. Видно, разбираются, кому, где и с кем гнездо строить. Одна пара поселилась под крышей, их кормлю три раза. Летом я уеду отдыхать и попрошу соседку поухаживать за моими питомцами.

Мне в июле исполнится 89 лет, но возраст я не замечаю. Люблю музыку, собрала много пластинок, кассет, дисков, играю на гитаре. С музыкой встаю, с музыкой ложусь.

Адрес: Гондаревой (Стельмашевской) Лидии Станиславовне, 692524 Приморский край, г. Уссурийск, ул. Некрасова, д. 229, кв. 15.

в 1937 году, выросла в многодетной семье. Бабушка–ветеран труда, всю жизнь проработала учительницей начальных классов.

Мы часто бываем у нее, помогаем во всем, просим рассказать о военном детстве, когда работала в поле со старшими сестрами, сидела за домашним ткацким станком... И как хорошо оказаться в объятиях бабушки, ведь мы выросли на ее руках! Она дарит нам тепло, любовь и доброту.

Адрес: Харитоновой Полине Владимировне, 429350 Чувашия, Батыревский р-н, с. Батырево, пр-т Ленина, д. 57, кв. 6.

прилично одетый, а с утра уже подзаправился – так я решила. Мужчина ушел, но запах усилился.

Смотрю на женщину, думаю, какая молодая, а тоже употребляет. Получив деньги, она вышла. Осталась я одна. И тут поняла – пахнет-то от меня!..

Перед тем, как пуститься в путь, натерла самогоном ноги, чтобы не опухали в жару. Что же обо мне подумали посетители?..

Адрес: Левщановой Валентине Федоровне, 431675 Мордовия, Большеигнатовский р-н, с. Андреевка, ул. Кооперативная, д. 12.

ваем шапочку и держим 2 часа. Смываем без шампуня.

◆ А этот рецепт тем, у кого выпадают волосы. Смешиваем 2 куриных желтка, 1 ч. ложку растительного масла и 1 ч. ложку настойки чеснока. Взбиваем и наносим на сухие чистые волосы, тщательно втирая в корни. Надеваем купальную шапочку и ходим до тех пор, пока эта смесь полностью не высохнет и не превратится на голове в корку. Смываем теплой водой без добавления шампуня. Это и лечение, и помощь в росте волос, и укрепление корней!

Адрес: Левченко Юлии Серафимовне, 664040 г. Иркутск, ул. Владимирского, д. 127.

Смазываем противень или большую сковороду растительным маслом, выкладываем слоями и разравниваем: 1-й слой – крошка, 2-й слой – творожная масса, 3-й слой – опять крошка. Ставим в духовку. Выпекаем до образования румяной корочки на дне, вынимаем из духовки, даем остыть, режем на порционные куски. Ватрушка получается сочной, нежной и просто тает во рту! Попробуйте, не пожалеете!

Адрес: Савиловой Галине Алексеевне, 412541 Саратовская обл., г. Петровск, ул. Чернышевского, д. 15.

ВОКРУГ СВЕТА

ОТКУДА БЕРЕТСЯ СЧАСТЬЕ?

Американские психологи обнаружили взаимосвязь между эмоциональным состоянием людей и разнообразием в их повседневной жизни. На протяжении нескольких месяцев участники эксперимента отправляли исследователям описание своего душевного настроя, а ученые отслеживали их передвижения. Психологи обнаружили, что добровольцы воспринимали мир более позитивно, когда посещали много различных мест и приобретали новый опыт. Оказалось, что свежие впечатления, которые человек получает за день, помогают чувствовать себя счастливее и благополучнее.

ДИАГНОЗ ПО МИКРОФЛОРЕ

Специалисты из Китая заняты разработкой новой системы диагностики заболеваний, которая опирается на данные о микробиомах – совокупности микробов, населяющих организм человека. Суть этого метода в том, чтобы сравнить состав микрофлоры пациентов с базой данных, содержащей соотношения вредных и полезных бактерий при различных заболеваниях и насчитывающей порядка 230 тысяч образцов экосистем кишечника, кожи и ротовой полости. На диагностику, которая помогает распознать конкретные заболевания, уходит меньше секунды.

ЛУЧШЕ СНИЗИТЬ РИСК

Генетические факторы риска развития диабета переоценены. Это подтверждает проведенное датскими учеными исследование, в котором приняли участие около пяти тысяч человек. Оно продолжалось почти 15 лет. Результаты показали, что самый важный фактор развития сахарного диабета 2-го типа – ожирение. У пациентов с ожирением диабет развивался в шесть раз чаще, чем у тех, кто от него не страдал, в то время как генетические факторы увеличивали вероятность заболевания всего в два раза. Исследователи пришли к выводу, что решающую роль в профилактике диабета 2-го типа играет нормализация веса.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЖЕСТКОСТЬ АРТЕРИЙ

Курение электронных сигарет вредит здоровью так же, как и использование обычного табака. Это подтвердило исследование, проведенное кардиологами из США. Многие курят электронные сигареты, поскольку уверены, что они безопаснее, но на самом деле это не так. Такие сигареты повреждают артерии и нарушают функцию кровеносных сосудов, как и обычные. Медики обнаружили, что у тех, кто перешел на электронные сигареты, а также у тех, кто курит оба вида сигарет, артерии отличаются жесткостью. Потеря эластичности артерий, их затвердевание являются факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний: это может привести к повреждению мелких кровеносных сосудов, создавая дополнительную нагрузку на сердце.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ СМОЛОДУ

Пора бить тревогу: по сердечно-сосудистым заболеваниям Россия занимает первое место в Европе! При этом почти 40 процентов населения страны страдает гипертонической болезнью. Если раньше сердечные недуги считались болезнью людей пожилого возраста, то в последнее время они сильно помолодели. Все чаще встречаются случаи, кода в руки медиков с инфарктом миокарда попадают даже двадцатилетние.

Итак, как же уберечь свое сердце, не доводя до сердечных катастроф?

Трагедия современного человека состоит в том, что мы умираем не от того, что «дал нам Бог», а что формируем сами. Собственными руками. Например, мы научились лечить, оперируя, большую часть пороков сердца, а вот справиться с болезнями «образа жизни» пока не можем – по смертности они являются лидерами среди заболеваний сердечно-сосудистой системы. Привычки, заложенные в нас с детства, – это бомба замедленного действия, которая взрывается в зрелом возрасте, а иногда и раньше.

Посмотрим на «цвет» нашей нации – молодого мужчину. Как он выглядит, какой образ жизни ведет. Чаще всего имеет «пивной» животик, часто курит, не прочь выпить... Передвигается в основном на машине, много времени проводит за компьютером, его привычное состояние – стрессовое, потому что мысли заняты решением многочисленных проблем, связанных с поиском работы, оплатой ипотеки, содержанием семьи... В обычной жизни это норма. А вот для врача-кардиолога такой человек с набором факторов риска, которые рано или поздно перетекут в болезнь, – потенциальный пациент.

Наиболее распространена гипертоническая болезнь. Ее коварство кроется в том, что больные долгое время не догадываются о ее существовании или делают вид, что здоровы, а к врачу обращаются лишь тогда, когда появляются осложнения. А некоторые рассуждают так: зачем мне пить вашу «химию», портить печень, если при высоком давлении не качает из стороны в сторону? При этом испортить печень алкоголем практически не боится никто.

Часто больные впадают и в другую крайность, не понимая цели назначенного лечения, необходимости диспансерного наблюдения у кардиолога. Распространенная ошибка – прием лекарств время от времени, когда становится совсем невмоготу. А ведь цель назначенной терапии имеет стратегическое значение – уберегая больного от страшных осложнений – инфаркта миокарда, инсульта, увеличить не только продолжительность, но и качество жизни. Чтобы больной как можно дольше мог заниматься профессиональной деятельностью, обслуживать себя и не быть родным в тягость. У врачей есть на эту тему тост с пожеланием «пожизненного самообслуживания».

Вторая важная составляющая лечения гипертонии – защита органов-мишеней. Не каждый из нас знает о том, что в организме есть четыре органа, которые не переносят высокого АД, потому что вследствие этого начинают разрушаться. Это сердце, мозг, глаза, почки. Причем трагедия такого разрушения состоит в том, что человек не способен почувствовать и осознать проблему. Каждый день при повышенном АД происходят микроскопические изменения, которые приводят к разрушениям органа или выраженному снижению его функций. Поэтому одной из целей диспансерного наблюдения больного гипертонией является раннее выявление повреждений органов-мишеней. Для этого в плановом порядке проводятся консультации невропатолога, окулиста, обследование почек, сердца (анализы крови, мочи, УЗИ, ЭКГ, ЭхоКГ).

Однако показываться врачу и принимать одни только лекарства, конечно же, недостаточно. Больной должен вести строгий самоконтроль, корректировать факторы риска, найти в себе силы отказаться от вредных привычек.

О факторах риска поговорим более подробно. Они делятся на две группы – те, на которые нельзя повлиять – плохая наследственность (папа, мама были сердечниками), пол, возраст, и на поддающиеся корректировке.

Во вторую обширную группу вошли факторы риска, на которые можно влиять. Сюда можно отнести повышенные холестерин и глюкозу, вредные привычки (курение, наркотики, пристрастие к алкоголю), стрессовые ситуации, ожирение, малоподвижный образ жизни...

На приеме врач вычисляет индивидуальный набор факторов риска и обговаривает с пациентом мероприятия по их корректировке.

Например, взять лишний вес. Чтобы определить, есть ли он у вас, произведите несложные математические вычисления: от своего роста в сантиметрах отнимите цифру 100. Например, ваш рост 170 сантиметров. Отнимите 100, получится 70. Вот такой вес, 70 килограммов, – ваша норма. Лишний вес повышает артериальное давление, увеличивает нагрузку на суставы. Особенно опасно накопление висцерального жира – того, что образуется вокруг внутренних органов, который, по сути, является эндокринной железой и вырабатывает активные компоненты, которые способствуют развитию ишемической болезни сердца, сахарного диабета и даже... слабоумия.

Накопление такого жира проявляется сглаживанием талии, появлением животика. Считается, что у женщин талия должна быть не более 80 сантиметров, а у мужчин – не более 94,5 сантиметра.

Большое значение для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний имеет питание. Мы рекомендуем средиземноморскую диету, в которой снижено содержание холестерина. Это свежая рыба, белое мясо кур, индюшек, кроликов. Обязательно нужно включать в меню 0,5 кг овощей, фруктов в день в три приема, оливковое масло, грецкие и миндальные орехи. Всю пищу следует принимать с ограничением соли.

Последнее – первостепенный фактор риска для гипертоников. Не рекомендуется употреблять более 5 г соли в день. Это 1 ч. ложка без горки. Надо понимать, что мы употребляем много скрытой соли – в колбасах, сосисках, сырах, консервах, соленьях и даже в хлебе...

Чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, следите также за такими «звоночками», как головная боль, тошнота. В таком случае измерьте АД. Если 140/90 и выше, обратитесь к кардиологу или терапевту.

Поход к специалисту должен быть безотлагательным, если при физической нагрузке или даже при ходьбе появилась боль в области сердца или за грудиной. В этот момент прекратите любую работу и в качестве первой медицинской помощи примите **нитроглицерин**. Имея в своем составе оксид азота, обладающего свойством расширять сосуды, он купирует приступ стенокардии. Это лекарство выпускается в виде таблеток, капсул, спрея. Как правило, уже в первые минуты после приема лекарства боль стихает. В обратном случае минут через 10-15 можно принять препарат повторно, но при условии, что не снизилось артериальное давление и не болит голова. Если же боль за грудиной продолжается более 20-30 минут, велики риски развития инфаркта миокарда. В таком случае необходимо срочно вызвать «скорую помощь»!

Альтернативой нитроглицерину могут послужить капли **карниланд**. В их состав помимо нитроглицерина входят валериана, ландыш, валидол. Примите 10-15 капель с небольшим количеством жидкости или нанесите их на небольшой кусочек сахара и держите во рту, не проглатывая, до полного рассасывания. Голова от приема карниланда болит гораздо реже.

Еще один серьезный фактор риска – повышенный холестерин. Его норма колеблется в пределах 5,5 ммоль/л. Все, что свыше этого, представляет угрозу для здоровья.

Сам по себе холестерин не опасен для организма и даже необходим для ряда жизненно важных процессов. Он участвует в транспортировке веществ внутрь клетки и обратно, необходим для выработки желчных кислот, стероидных гормонов, витаминов, питает нервные клетки... Однако его избыточное количество способно оседать на стенках сосудов и закупоривать их.

Большая часть холестерина, порядка 80 процентов, вырабатывается самим организмом. Остальной холестерин мы получаем с продуктами животного происхождения.

Больше всего холестерина содержится в жирной говядине, свинине, жирной домашней птице (утках, гусях), субпродуктах (печень, почки, мозги, язык, сердце), ветчине, колбасах, сосисках, мясных консервах, копченостях... Крупные поставщики холестерина – сыры, сметана, жирные йогурты.

Чтобы снизить холестерин, нужно ограничить прием вышеперечисленных продуктов. Некоторым пациентам показано назначение лекарств, уменьшающих выработку его печенью, а для лиц с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений (перенесших инфаркт миокарда, аортокоронарное шунтирование и стентирование коронарных артерий, мозговые инсульты, больным сахарным диабетом) независимо от исходного уровня холестерина прием таких лекарств обязателен.

А вот прибегать к помощи спиртного, в частности, красного вина, не стоит. Распространенное народное мнение о том, что красное вино, имеющее в своем составе полифенолы, снижает уровень холестерина – не что иное, как миф.

Кроме того, наладьте свой сон (для взрослого человека он составляет 7-8 часов), избегайте стрессовых ситуаций, откажитесь от вредных привычек, чаще бывайте на свежем воздухе, полюбите спорт, больше двигайтесь! И тогда, я уверена, все риски для сердца будут сведены к минимуму.

Светлана ПЛАХОВА,
врач-кардиолог
высшей категории,
заслуженный
работник
здравоохранения
Московской области.

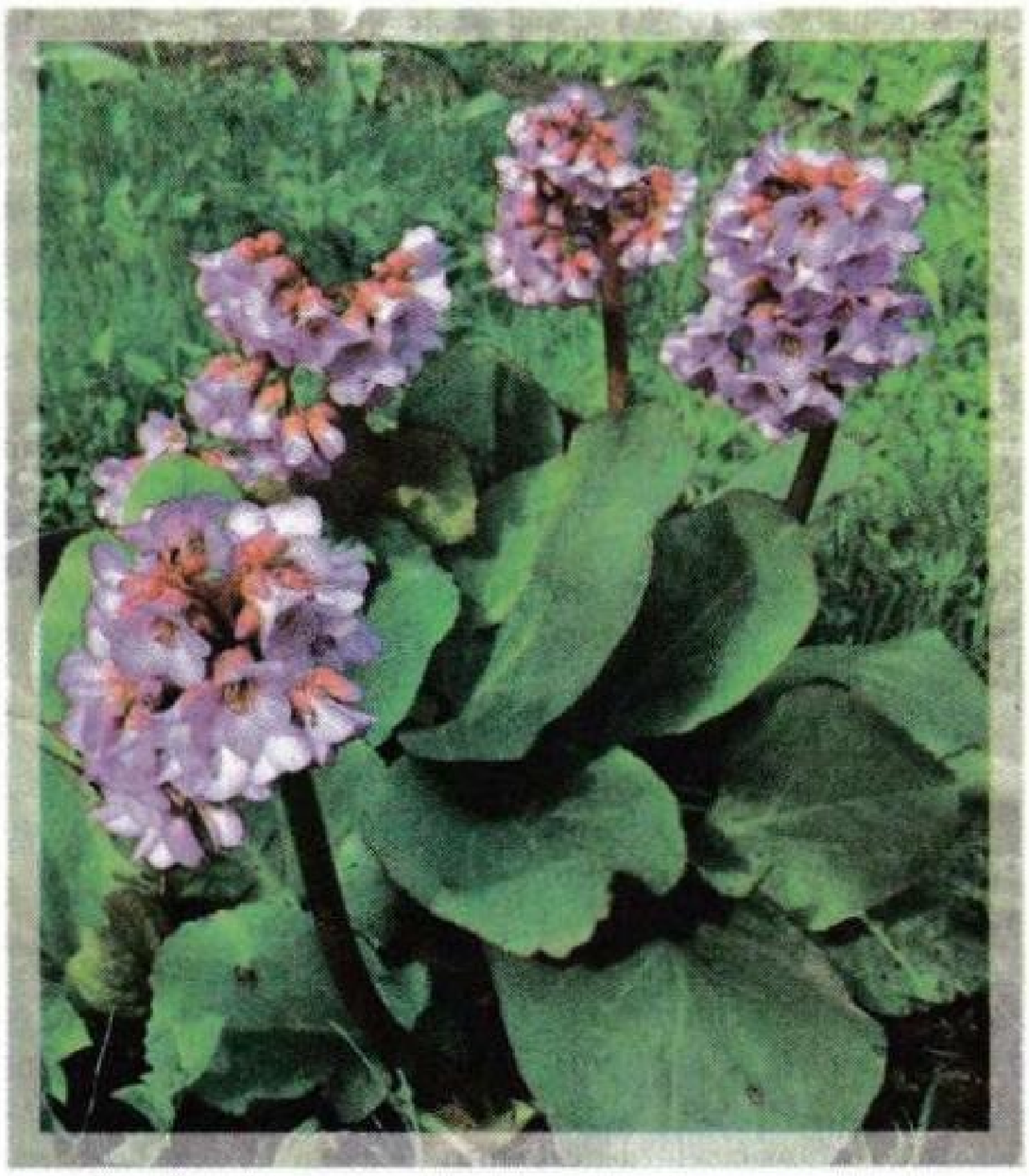
Поиск

Разыскиваю захоронение своего отца – Никифора Ивановича Гузенина, 1900 года рождения. Призывался на фронт в 1941 году из села Синодское Даниловского района Пензенской области. Было извещение в 1942-1943 году, что отец пропал без вести под Смоленском.

А также хочу узнать о судьбе моего брата, Петра Никифоровича Гузенина, 1925 года рождения. Он пропал в 1946 году. Сначала воевал, затем его отправили служить на Дальний Восток. Работал шофером на шахте, что-то там случилось, вроде в шахту провалился вместе с машиной. Одна девушка написала маме, что он погиб. Мама просила прислать его документы, но нам ничего не прислали. Может, кто-либо знает, что произошло, и напишет ...

Адрес: Славиной Анне Никифоровне, 413105 Саратовская обл., г. Энгельс, 2-й мкр, д. 27, кв. 26.

БРОНЕНОСЕЦ В САДУ



Растение, которое является невероятно популярным у множества садоводов благодаря своей неприхотливости и декоративному внешнему виду, к тому же обладающее лекарственными свойствами, – это то, о чем я так люблю писать в своих статьях. Сегодня я расскажу вам о настоящем «броненосце» в вашем саду, из которого можно приготовить целебный чай.

Латинское название рода – Bergenia (Бергения) в 1794 году дал Конрад Мёнх, дабы почтить память ботаника и врача Карла Августа фон Бергена. Русское название предположительно произошло от слова, позаимствованного из тюркских языков – «бадана» – броня, панцирь. Возможно, прочные, покрытые, словно броней, толстой кожицей листья навели автора названия на мысль так его прозвать. А поскольку само растение родом из Сибири и Средней Азии, где его называют «монгольским» или «чагирским чаем», то можно предположить, что такое название с тюркским оттенком не случайно.

Бадан входит в список Российской фармакопеи: его применяют как в официальной медицине, так и в народной. Кроме этого, в Сибири и Средней Азии из него готовят вкусный напиток, заменитель чая, поскольку его корневища и листья богаты танинами. Кстати, благодаря высочайшему содержанию танинов бадан является важным сырьем для дубления кожи и изготовления натуральных черных красителей. В XIX веке баданом дубили кожу для лошадиной упряжи, пропитывали брезент и подошву обуви. Ведь бадан содержит в четыре раза больше дубильных веществ, чем кора дуба.

В официальной медицине не применяют корневище бадана толстолистного. Именно в нем больше всего биологически активных веществ, в том числе танинов. В народной медицине применяют и листья. В корневищах бадана содержатся полифенолы и дубильные вещества (танины), гликозиды (арбутин, бергенин), изокумарин, крахмал, сахара, смолы, эфирные масла, камедь. Из микроэлементов много железа, меди и марганца.

Благодаря высокому содержанию полифенолов бадан обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, а также диуретическим, тонизирующим и общеукрепляющим свойствами. Наличие гликозида арбутина позволяет применять бадан при заболеваниях мочевыводящих путей, поскольку он обладает бактерицидным и дезинфицирующим свойствами. Арбутин замедляет рост грамположительных бактерий (стрептококк, стафилококк и других) и грамотрицательных бактерий. Гликозид бергенин обладает сильным иммуномодулирующим свойством. Эфирное масло оказывает спазмолитическое действие, помогает снижать артериальное давление, стимулировать моторику желудка и способствует выделению желчи.

Очень хорошее действие бадан оказывает на предстательную железу. Дубильные вещества снижают воспаление в тканях железы.

РЕЦЕПТЫ

Чай из ферментированных листьев бадана. В Сибири и Монголии люди издревле пьют чай из почерневших, перезимовавших листьев бадана. Срезать листья нужно весной, после схода снега, как следует их просушить, измельчить и использовать для заваривания чая. 2 ст. ложки сырья засыпать в термос и залить 1 л воды, температура которой не выше 60°С. Настаивать в течение 20 минут, процедить. Не используйте кипяток при заваривании, поскольку это приведет к распаду полезных ферментов и витаминов. Чай особенно полезно пить мужчинам для лечения и профилактики простатита.

Отвар. 2 ст. ложки высушенных листьев или корневищ залить 0,5 л кипятка и варить на водяной бане в течение 30 минут. Снять с огня и настаивать в течение 10 минут. Процедить, остудить. Водяная баня обязательна, поскольку прямое кипячение пагубно сказывается на концентрации полезных элементов в напитке. Принимать по 20 мл в качестве вспомогательного средства при дизентерии до 3 раз в сутки. Отваром можно также полоскать рот и горло при стоматите, пародонтозе и ларингите.

Кровоостанавливающий сбор при обильных месячных. Смешать

в равных пропорциях корневище бадана, **лапчатки, солодки, горца змеиного и кровохлебки.** 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды температурой 70-80°С. И настаивать в течение 30 минут. Затем кипятить на водяной бане в течение 60 минут, остудить и процедить. Принимать по 10 мл до 5 раз в сутки.

Порошок. Высушенные корневища или листья измельчить в порошок. Посыпать им пораженные места для ускорения заживления и снятия воспаления мокнущих ран и язвочек, ссадин.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Абсолютными противопоказаниями являются запоры, пониженное артериальное давление, тромбоз и другие заболевания, связанные с образованием сгустков крови, тахикардия, стенокардия, аллергия, индивидуальная непереносимость, беременность, лактация, детский возраст. Ни в коем случае не применяйте препараты из свежих листьев и корневищ бадана, поскольку в них содержится большая концентрация дубильных веществ, которые могут оказать токсическое действие на организм. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.

Фото: Iana1501 / Фотобанк Лори.

КАК СМЫЧОК СКРИПКИ

Мы с мужем потеряли ключ от навесного замка в овощехранилище. Перерыли весь дом, но так и не нашли. Пришлось покупать новый замок.

А как убрать старый? Муж (ему 83 года) взял ножовку по металлу и решил самостоятельно перепилить дужку диаметром 15 мм. Пилил минут 30, но дошел лишь до половины.

И тут наши мучения заметила женщина средних лет, соседка по кабинке, и предложила свою помощь. Мы в недоумении переглянулись. Мол, как хрупкое создание будет пилить металл? Но, видимо, сильно устав, муж неожиданно согласился.

Когда незнакомка приступила к работе, я от удивления, что называется, открыла рот. Ножовка, словно смычок скрипки, виртуозно сновала в ее умелых руках. Фонтаном посыпалась металлическая стружка. Движения нашей помощницы были настолько сильны и ловки, что создавалось впечатление: пилится не металл, а мягкая податливая липа. Не прошло и пяти минут, как дужка замка развалилась.

Мы стали благодарить незнакомку, расспрашивать, кто она по специальности, но скромная помощница засмущалась. Сказала лишь, что зовут ее Ульяной, а подобным навыкам научилась от отца, который был столяром. И как тут не поверить поэту Н.А. Некрасову, который написал о русской женщине: «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет...»

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

ГЕНА ИЗ ТАЛОВКИ

Услышала по телевизору вальс «На сопках Маньчжурии» и заплакала, вспомнив отца. Он ушел из жизни, когда ему исполнилось 57 лет. Сводил внука, моего сына, 9 Мая на салют, а 10 мая его не стало.

А всплакнула при звуках известного вальса потому, что отец исполнял его на баяне. Научился игре сам, мало кто знал, что он самоучка. Играл и другие вальсы, многие песни. А еще освоил мастерство фотографии. Это сейчас легко и быстро фотографируют смартфонами, а тогда сделать хороший кадр, проявить пленку, напечатать снимок было совсем не просто.

Вырос он без отца. С 16 лет работал на заводе, 4,5 года служил на подводной лодке на Тихоокеанском флоте. Прожили они с мамой 33 года душа в душу, вырастили нас с сестрой, дождались внуков.

Жили мы в Омске, а родился и жил отец где-то до 6 лет в селе Таловка Саратовской области. Может, кто-то помнит Лидию Ивановну и Геннадия Викторовича Федотовых, который тогда был просто Геной из Таловки? Откликнитесь, пожалуйста, буду рада с вами пообщаться.

Адрес: Красновой Ольге Геннадьевне, 666133 Иркутская обл., Ольхонский р-н, пос. Бугульдейка, ул. Павлика Морозова, д. 6.

ХУТОР МОЕГО ДЕТСТВА

Многие зожевцы пишут, что их деревни, станицы, села оказались заброшенными или вообще исчезли. А вот хутор Лозной, в котором я родилась, где прошло мое детство, не только сохранился, но и вырос, скоро, думаю, станет пригородом Цимлянска.

В конце 40-х – начале 50-х годов у нас была большая стройка – сооружали Цимлянское водохранилище и Волго-Донской судоходный канал. Вот люди и начали уходить из колхоза на эти стройки, переселяться в Цимлянск, он в ту пору был поселком, а городом стал в 1961 году.

Мои сестрички вышли замуж и тоже уехали в Цимлянск. Постепенно мы все туда перебрались. Местных на хуторе почти не осталось, живут в основном приезжие.

Моя мама похоронена в Лозном, я часто там бываю и вижу, как наш хутор преобразился, стал большим, красивым. И это радует!

Адрес: Загородных Нине Евтеевне, 347320 Ростовская обл., г. Цимлянск, пер. Школьный, д. 4а, кв. 3.

ВЗГЛЯНУТЬ ХОТЬ БЫ КРАЕШКОМ ГЛАЗА

Родилась я и до 17 лет жила в поселке Солгинский, что в Вельском районе Архангельской области. Потом родители переехали в Крым. Часто вспоминаю свою малую родину, все хотела съездить, но мечта не сбылась, а сейчас одна не смогу – кто меня повезет...

Нашими соседями были Татьяна Козловская и Бачурины. У них было пятеро детей, с которыми я каталась зимой на санках и доске с горки около дома. В хозяйстве мы держали козу Милу, кроликов и много-много голубей, мой отчим дядя Костя очень любил их. За домом был лес.

С годами часто вспоминаются родные места, где родилась, училась. Ночи длинные, не спишь и все думаешь, хоть бы краешком глаза увидеть, как там, что изменилось... Почему так в жизни бывает?

Адрес: Чудиновских Нине Степановне, 297100 Крым, Нижнегорский р-н, пгт Нижнегорский, ул. Мира, д. 13.

ОЖОГ

ТАМАРА ПРИШЛА ВОВРЕМЯ

Несколько лет назад я обварила кипятком кисть правой руки. Боль была страшная!.. В это время ко мне пришла знакомая Тамара, которая сказала, что поможет справиться с ожогом. Я, правда, мало поверила...

Тамара взяла у меня два десятка яиц от домашних кур и через час принесла в баночке густую черную жидкость. Куриным пером осторожно смазала обожженную кисть.

Рецепт такой: 2 десятка яиц положить в кастрюлю, залить холодной водой и кипятить 8-10 минут. Яйца вытащить, охладить, очистить от скорлупы, вынуть желтки. Мелко порезать их на доске, высыпать в чистую сковороду со стоком и поставить на медленный огонь. Постоянно помешивая деревянной лопаточкой, приподнимать сковороду так, чтобы с желтков, которые начинают гореть, на противоположную сторону стекала черная жидкость. Сливать ее в баночку.

Я мазала руку два раза в день, ничем не завязывала. За неделю у меня все зажило, шрамов не было. Мази немного осталось.

Рецепт этот очень хороший, испытала на себе. Спасибо Тамаре!

Адрес: Светлаковой (Гулидовой) Анне Петровне, 243300 Брянская обл., г. Унеча, ул. Ани Морозовой, д. 27.

ШИПИЦА

ПО БОРОДАВКЕ ГОВЯДИНОЙ!

У детей на пятке очень часто появляется шипица – это такая подошвенная бородавка со стержнем. При ходьбе она вызывает боль, дискомфорт, а если обратиться к врачу, вам предложат единственный метод лечения – хирургический.

Не надо мучить детей! Есть очень простой и безболезненный способ избавления от этой напасти. Нужно купить на рынке парную говядину (мясо, которое не замораживалось), срезать тонкую пластинку, перед сном прикрепить ее пластырем к шипице, сверху накрыть полиэтиленом и надеть теплый носок. Утром пластина окажется сухой, ее нужно выбросить. Такой компресс ставить 2-3 раза...

Это старинное народное средство проверено на моем сыне, внучке, сыне моей соседки... Не подвело ни разу!

Адрес: Кривоногих Надежде Григорьевне, 142050 Московская обл., г. Домодедово, мкр Белые Столбы, ул. Островского, д. 7.

ОДЫШКА, КАШЕЛЬ, АНГИНА, БОЛЬ В СУСТАВАХ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РОСТКИ ЗАМЕНЯТ АПТЕЧКУ

Мне как травнице с многолетним опытом и химику, имевшему отношение к медицине, хочется сказать о пользе того, что часто считаем отходами при готовке картофеля, – его ростков. Сейчас на дворе весна, предпосевной сезон и самое время их заготовки.

Многие думают, что присутствие соланина в ростках и в зеленой картошке делает их ядовитыми. В свежем виде действительно это так. Зато огромное количество ценных веществ, присутствующих в ростках – витамины, белки, богатая группа аминокислот, микроэлементы, могут заменить собой целую аптечку.

Чтобы приготовить целебное снадобье, возьмите 100 г чистых, просушенных картофельных ростков, измельчите и залейте 100-150 мл водки. Настаивайте 1 неделю в темном месте, после чего процедите и слейте в стеклянную емкость. Храните в холодильнике.

Одно из наиболее актуальных и полезных свойств такого лекарства – борьба с одышкой, кашлем, в том числе и после перенесенного коронавируса. При кашле этой настойкой хорошо растирать область груди, минуя зону сердца, а также подлопаточную область.

Кроме того, полезны ингаляции: на 1 л горячей воды – 10-15 мл настойки. Дышать над целебным паром в течение 10-15 минут.

При ангине эффективно полоскание: на 1 стакан теплой воды – 1 ч. ложка настойки.

Для профилактики кариеса – такой совет: нанесите 1 каплю настойки на зубную щетку и чистите зубы в течение 30-60 секунд.

А какую пользу оказывает настойка на больные суставы, если растирать их 1 раз в сутки, перед сном, укутывая шерстяным шарфом! Как правило, курс лечения длиной в 2-3 недели позволяет забыть о суставных проблемах.

Адрес: Муриной Татьяне Юрьевне, 141960 Московская обл., г. Талдом, р.п. Запрудня, ул. Соревнование, д. 24, кв. 18.

ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

СОЛЕНАЯ ВОДКА

С весенним теплом оживут огородные грядки, вступит в разгар дачный сезон. Но всем ли позволит здоровье заниматься любимым делом?

Недавно мне позвонила бывшая коллега, заядлая дачница, и сообщила радостную новость, что накануне дачного сезона вылечила седалищный нерв. И продиктовала рецепт: полстакана поваренной соли насыпать в миску и добавить водки, чтобы она полностью смочила соль. Аккуратно размешивать до тех пор, пока соль полностью не растворится. Этим составом и натирать больные места, после чего ложиться в постель под теплое одеяло. Если болезнь запущена, процедуру можно делать дважды в день. Но на ночь – обязательно!

Лечиться необходимо десять дней. Если боль не пройдет, через неделю курс повторить. Знакомая сказала также, что смоченная в растворе салфетка, приложенная ко лбу, хорошо устраняет головную боль. Если возникнет покраснение, смажьте кожу увлажняющим кремом.

Вот такая универсальная соленая водка!

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400087 г. Волгоград, ул. Невская, д. 14, кв. 5.

НЕ МОЙ ИГРУШЕЧНЫЙ МИР

Иду потихоньку по проспекту, прогуливаюсь. Давно не была в городе, где прошла моя юность, даже отвыкла от городского шума и суеты. Теперь на первых этажах многоэтажных домов в основном магазины, бары да банки, и все почти с иностранными названиями. Живя в России, как мы стесняемся своего русского языка. Порой некоторые надписи и не прочтешь. То ли так надо писать, то ли от неграмотности хозяина этого заведения. И тут вижу, красными буквами написано: «Мир игрушек». Посмотрела на эти слова с ностальгией и решила немного вспомнить свое далекое детство и просто посмотреть, что теперь продают современным детям.

Открыла стеклянную дверь с колокольчиками наверху, и мне сразу в нос ударил какой-то странный и тяжелый запах химического происхождения, можно сказать, вся таблица Менделеева. Зал достаточно большой и светлый, с большими и высокими окнами, слегка зашторенными прозрачным тюлем. Но в зале, кроме продавца, никого нет. А продавец скучала, сидя за столом. Увидев меня, она сразу же вскочила – наверное, обрадовалась покупателю, и почти что напустилась на меня, стала показывать товары и, как заведенная, говорила. У меня то ли от ее разговора, то ли от запаха даже голова закружилась. Тут я не выдержала и говорю: «Девушка, дайте я хоть в зал войду». Девушка умолкла. Видимо, неопытная – видно, здесь ненадолго задерживаются продавцы.

Я стала рассматривать товар, если можно так его назвать. Очень много товара – и хорошего, и так себе. Забегая вперед, скажу, что очень много игрушек мне не понравились. Краски от игрушек остаются на руках, а запах – до тошноты. Можно подумать, что наша Россия забыла, как производить игрушки, как в те советские времена, когда все было из натуральных материалов. А посмотрев на цену игрушек, я совсем обомлела: они заоблачные!

Еще больше меня удивили названия игрушек: «фиксики», какие-то то ли ежики, то ли кубики, или куклы с именами – Магдалена, Жанет. А почему не Маша, не Катя? Неужели хозяева этих магазинов думают, что если у куклы иностранное имя, то ее купят нарасхват? Они просто забыли, что покупатель покупает товар, а не его кличку.

Не буду описывать каждую игрушку, но скажу одно: в основном весь товар состоит из низкого качества силикона, и поэтому они очень сильно пахнут, а это опасно детям.

А вот в наше время наши родители покупали нам игрушки хорошего качества. Говорят, тогда, в 60-х годах, игрушек не было. Неправда. Какие чудные были куклы, разноцветные мячики, трехколесные велосипеды, натуральные соски для забавы малышам, машины с педалями, на которых можно было кататься даже тем, кому уже исполнилось 8 лет. И самое главное, все они были не вредными, натуральными. А более взрослым детям покупали поучительные игрушки и книжки с разноцветными раскладными картинками из поэм А.С.Пушкина, Н.А. Некрасова. Да, теперь все это никому не нужно, а очень даже жаль. Не мешало бы посмотреть нашим детям на наше детство через эти раскладные картинки своими глазами, а не через Интернет – этот мертвый мир.

Адрес: Мусиковой Светлане Геннадьевне, 423722 Татарстан, Мензелинский р-н, дер. Уртамак, ул. Родниковая, д. 22.

Между нами

Выписываю и выписывать буду!

Я выписываю «ЗОЖ» 27-й год и всегда буду выписывать, несмотря ни на что. Из-за пандемии в этом году пришлось выехать в деревню, а это в 150 км от моей квартиры. И первым делом, приехав туда, обратилась на почту и выписала вестник.

Когда вернулась в свой Нижний Новгород, вновь выписала вестник на 2021 год. Просто не передать словами, какая же замечательная газета! Дарю ее соседям, в поликлинике – людям, пришедшим на прием к врачу. А еще опускаю в почтовые ящики жильцов. А этим летом передала все экземпляры за 2016 год в нашу православную гостиницу в Дивеево – святое место, куда обращается многочисленное количество народа. Я уверена, что люди подпишутся, прочитав эту газету.

В марте 2020 года обратилась в рубрику «Поиск» с просьбой отыскать следы пропавшего на войне отца. И в день своего юбилея, 80-летия, 23 мая получила увесистый пакет из Татарстана от Узакбая Пангереевича Куванышева. Это было такое счастье, что этот замечательный человек нашел моего без вести пропавшего папу, которого не могла найти при жизни моя мама. Ушла мама в мир иной, наказав мне продолжать искать отца. И оставила справку из Шатковского райвоенкомата, что отец пропал без вести в апреле 1942 года. Зато теперь нашелся мой папа – Михаил Михайлович Паялов, 1915 года рождения. И даже поставлен памятник в месте, где он погиб, там похоронены 56 человек. Это под Харьковом в Лозовском районе. Памятник ухоженный, там братская могила.

Адрес: Пономаренко Лилии Михайловне, 603086 г. Нижний Новгород, Ярмарочный пр-д, д. 9а, кв. 46.

О МИЛОСЕРДИИ

Моему любимому питомцу коту Фильке исполнилось 5 лет. По кошачьим меркам это равняется 30 годам. Активный и предприимчивый, он хотел на волю, а мы всеми силами пытались этому препятствовать. Красивый, сытый, полный энергии кот метался внутри дома, одержимый непреодолимым стремлением выйти наружу – туда, где на заснеженной крыше соседнего сарая его ждала пушистая Мурка, призывно издавая специфические крики, сводившие с ума нашего любимца. Воспользовавшись тем, что сосед открыл входную дверь, Филя метнулся навстречу приключениям...

Мы тщетно искали его четыре дня, обойдя все окрестные улицы. Опубликовали несколько объявлений на местном сайте. Я не могла уснуть, мне мерещилось мяуканье Фили, и я стремглав подбегала к окну в надежде увидеть своего кота. На пятый день сын случайно увидел бумажное объявление о том, что волонтерами был обнаружен кот, которого покусали собаки. В израненном животном, запечатленном на фотографии, я сразу узнала своего Филю.

Оказалось, что его спасла, отбив от собак, девушка по имени Евгения, проезжавшая по улице села. Она передала животное волонтерам, которые своевременно привезли его в ветеринарную клинику и стали лечить раны. В клинике эстафету добра приняла врач Екатерина. Ее ласковые руки, спокойная интонация и профессиональные навыки вызывают восхищение. Она спасала кота, хозяев которого тогда еще не нашли, поэтому с ее стороны это был акт чистого милосердия.

Так я познакомилась с особенной категорией людей. Эти занятые работой, загруженные повседневными проблемами и заботами юноши и девушки ежедневно находят время для того, чтобы дать животным, попавшим в беду, шанс выжить. Я знаю только их имена: Евгения, Людмила, Оксана...

Мне захотелось лично встретиться с одной из них – Евгенией, чтобы поблагодарить ее за спасение нашего Фили, за то, что не проехала мимо, когда его терзали собаки.

Я шла к дому Жени по сельским улицам и с возмущением думала: «Когда же власть справится с этими озверевшими собаками? Сколько можно терпеть это безобразие?» Я, как многие, опасаюсь уличных собак. А войдя к Жене в дом, оторопела. Навстречу мне выбежали несколько израненных, безухих, одноглазых собак и щенков. Все они попали к Жене или по воле нелепого случая, или вследствие жестокого обращения с ними. Для каждого Женя нашла место в своем дворе, в доме, а главное – в своем сердце. Иначе как объяснить тот факт, что все спасенные ею животные не озлоблены, накормлены, согреты? Возникшее было у меня чувство страха вмиг сменилось на жалость и сострадание.

Одна из собак подошла ко мне и положила голову на колени. Она внимательно посмотрела мне в глаза, словно извиняясь за свою раненую лапу, которую не может мне подать. Этот доверчивый взгляд золотистых собачьих глаз заставил мое сердце сжаться в комок. Не смогла сдержать слез.

Вернувшись домой, я села рядом с продолжавшим восстанавливать здоровье Филей, которого мы забрали из ветеринарной клиники. Пушистый любимец спал на мягком матрасике, свернувшись клубочком. Весь в шрамах

Мужчина и женщина

Полвека любви и два года страданий

История моей любви началась в далеком 1968 году. После провального поступления в медучилище я сидела в сквере, погруженная в свои невеселые мысли. Мимо прошел паренек, присел на край скамейки...

Постепенно разговорились. Он проводил меня до квартиры, где мы остановились с подружкой на время экзаменов. Он жил в Свердловске, окончил школу и поступал в институт. Спросил мой адрес, нацарапал спичкой на коробке – больше записать было не на чем.

Никаких иллюзий я не испытывала и очень удивилась, когда от него пришло письмо. На тот момент училась в ПТУ, а он – в железнодорожном институте. Так началась наша дружба.

Мы гуляли по городу, ходили в кино, театры. Однажды в кинотеатре, когда мы садились на свои места, он, указав на женщину, сидевшую рядом с нами, сказал: «Познакомься, это моя мама!» Не могу передать словами мои чувства – смятение, растерянность, смущение... Его мама очень вежливо и тактично предложила заходить к ним в гости.

Потом я часто бывала у них. Тетя Катя очень хорошо относилась ко мне, мы часто беседовали, она учи-

и швах, с обмороженными ушами и наполовину обритый, котик вздрагивал во сне и поджимал под живот раненую заднюю лапку. Мы окружили его заботой и очень благодарны тем, кто помог найти нашего любимца. Но чувство вины за недостаточный контроль за безопасностью доверившегося тебе существа не отступало.

Не проходило чувство вины за тех хозяев, которые бросили собак на произвол судьбы. За то, что на наших улицах бродят своры ожесточившихся, несчастных животных. Мы все в ответе за это. Это мы, люди, выгоняем их на улицу, захлопнув двери и забыв о них. А вспоминаем лишь тогда, когда на наших детей или на нас самих нападают стаи бездомных собак. Вот тогда мы звоним в органы власти и просим решить проблему. А проблема не в собаках, она – в нас.

Подарив маленького щенка сыну, мы не утруждаем себя задачей объяснить своему ребенку, что он берет на себя многолетнюю ответственность за живое существо. Часто родители заводят питомца из простого соображения: ребенок на какое-то время оставит их в покое, какое облегчение! Отчего же спустя годы мы удивляемся черствости собственных детей? Отчего наши дома престарелых и центры помощи больным детям переполнены?

Однажды выбросив больного щенка за дверь, вы не просто совершаете безжалостный поступок, вы закладываете в подсознание вашего ребенка мысль об оправдании жестокости. Спустя много лет ваш сын или дочь может поступить так же и с вами.

Во время своей работы я не раз наблюдала, как взрослые дети диктовали престарелым родителям текст заявления на предоставление места в учреждении для ухода за пожилыми людьми. Поверьте, это не были нищие сыновья и дочери. Вполне обеспеченные, респектабельные граждане, решившие, что больные родители мешают их комфортному существованию. И вряд ли брошенный детьми старый отец вспомнит, что он сам когда-то преподал детям пример жестокости. И дети этот урок успешно усвоили...

Одни из нас жалуются на свою жизнь, на нехватку денег, невозможность путешествовать за границу, на плохих мужей и жен. Ноют, плачут, анализируют давние обиды, ходят к психологам, чтобы в мягком кресле под кондиционером рассказать про то, как они несчастны, потому что тридцать лет назад их мама произнесла обидные слова, а папа не проявил к ним должного внимания. Некоторые много лет не могут простить своих родителей, давших им жизнь. Утверждают, что от этого они так ожесточились на мир. Однажды их обидели, и теперь они мстят всему свету. Но в основном тем, кто не может дать им адекватный ответ. На этот случай под их колеса или под их сапог попадаются четвероногие существа.

А другие люди ежедневно делают невидимую миру работу по спасению братьев наших меньших. Без громких реклам, без ожидания награды, движимые чувством милосердия и сострадания.

«Когда тебе плохо – помоги другому», – утверждают мудрецы. Несомненно, глубокая мысль. Бывает так: в минуты отчаяния и потерь достаточно просто взглянуть в глаза спасенному тобой существу, чтобы увидеть там путь к своему спасению. Спасению своей собственной души. Когда вдруг понимаешь, что всегда есть выбор: вынашивать в себе застарелые обиды, закутываясь в кокон депрессии, обвиняя всех и отгородившись от всех, или, наоборот, перестать жалеть себя, посмотреть по сторонам и увидеть тех, кому хуже, чем тебе. А потом приютить, согреть хоть одну живую душу. И почувствовать, как растворяются в пространстве старые обиды и страхи, распрямляются плечи, оживляется взгляд, становятся ритмичнее дыхание и биение сердца. И ты с гордостью осознаешь, что значит быть человеком.

Адрес: Лебедевой Алле Михайловне, 664519 Иркутская обл., Иркутский р-н, с. Смоленщина, до востребования.

ла меня житейским премудростям. С теплом и благодарностью вспоминаю эту скромную, добрую женщину.

Четыре года длилась наша дружба. Но судьба нас развела – я вышла замуж, уехала из города. Вскоре и он женился. Приезжая в Свердловск, звонила ему. Встретившись в сквере на скамейке, не могли наговориться. Стали переписываться, письма были не частые. Это была просто дружба. Но мы не теряли друг друга.

Шли годы. Мы с мужем расстались. Я вернулась в свой город с сыном. У него было две дочери. Он несколько раз приезжал на полчаса, поговорим, и он уезжал. Так прошло 50 лет!

Интернет у меня появился поздно, и тогда он вновь возник в моей жизни. Приехал, поговорили о том, как жизнь быстротечна. У него умерла жена, мы оба были одиноки.

В моей душе творилось что-то невероятное, я боялась своих чувств, поняла, они не угасли. Решили жить вместе. Я была счастлива, ведь я любила! Полностью посвятила себя ему и его семье. И не заметила, что меня просто используют как домработницу.

Была прислугой его дочерям, зятьям, внукам. Они иногда лицемерили, когда им было это выгодно, но в основном относились ко мне по-хамски. Он молча наблюдал со стороны. А потом и сам стал так же относиться. Врал на каждом шагу, изменял, но при этом говорил: «Ты мне просто верь!» Многое прощала, потому что любила. Терпела, уговаривала, надеялась...

Но всякому терпению наступает конец. Расстались, прожив вместе два года. Что сейчас в моей душе? Глубокая рана. По-прежнему его люблю, но моя любовь не взаимна.

Адрес: Батиной Ираиде Викторовне, 456800 Челябинская обл., г. Верхний Уфалей, ул. Бабикова, д. 50, кв. 51.

ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Мне 84 года. Очень волнует один вопрос, на который прошу ответить грамотного специалиста. Думаю, что за этот ответ будут благодарны очень многие пожилые люди. Сегодня широко используются цифровые электронные средства измерения артериального давления. Во многих аптеках стоят эти приборы, и каждый желающий может его измерить. Меня удивляет, что никто не знает методику правильного измерения. Существуют разные мнения. Даже врачи говорят по-разному:

1. Надо измерять один раз и все.

2. Надо измерять 3 раза с интервалом в 2 минуты и брать среднее значение.

3. Надо измерять 3 раза с интервалом в 5 минут и брать среднее значение.

4. Надо измерять три раза с интервалом в 10 минут и брать среднее значение.

Будьте добры, дайте правильные рекомендации.

Адрес: Иванову Анатолию Ивановичу, 410007 г. Саратов, ул. Топольчанская, д. 1б, кв. 20.

На вопрос читателя отвечает **врач-терапевт, провизор Ирина ЖДАНКИНА:**

– Уважаемый Анатолий Иванович! Существуют совершенно определенные правила измерения артериального давления (АД). Прежде всего его необходимо измерять в состоянии покоя, сидя, свободно откинувшись на спинку стула, так как даже напряжение мышц спины может добавить к вашим цифрам 10-15 мм рт. ст.

Не следует измерять давление сразу после физической нагрузки, поэтому перед измерением надо спокойно посидеть 10-15 минут и привести в порядок дыхание.

Перед измерением АД нужно избегать употребления чая, кофе, энергетических напитков, а также не курить.

Трехкратное измерение артериального давления с последующим вычислением среднего арифметического рекомендовано только тем пациентам, у которых выявлено так называемое лабильное АД. То есть у которых при измерении в течение короткого промежутка времени при отсутствии физической нагрузки размах цифр может достигать значительных значений (более 20 мм рт. ст.). Обычно эти люди не знают о такой особенности своего организма и грешат на неисправность электронного тонометра. И именно в этом случае необходимо произвести 3 измерения по вышеуказанным правилам с интервалом не менее 10 минут на одной и той же руке, а затем вычислить среднее давление. Дело в том, что принцип измерения АД при помощи электронного тонометра основан на считывании с сосуда электрического импульса. Во время измерения давления вы пережимаете сосуд, в связи с чем электрический импульс на время изменяется. Чтобы восстановить нормальную электрическую активность, сосуду недостаточно 2-5 минут, а необходимо время в интервале 10-15 минут.

Хотелось бы отметить еще некоторые тонкости измерения артериального давления при помощи электронных тонометров. Около 30% людей при измерении АД на правой и левой руках в одно и то же время могут иметь стабильную разницу более 15-20 мм рт. ст. Поэтому, приобретая электронный тонометр, нужно измерить давление на обеих руках. Если цифры будут приблизительно одинаковыми (в пределах 10 мм рт. ст.), то в дальнейшем можно делать измерения на той руке, на которой вам удобнее. А если размах цифр превышает указанное значение, то в дальнейшем рекомендуется измерять давление на той руке, на которой оно изначально выше.

Отдельно хотелось бы остановиться на электронных тонометрах, предназначенных для измерения АД на запястье. Они, безусловно, компактнее и удобнее, но изначально запястные тонометры создавались для спортсменов, которым необходимо контролировать артериальное давление и пульс во время физических тренировок. С годами наши сосуды подвергаются возрастным изменениям, они становятся менее эластичными, на них появляются атеросклеротические отложения в виде холестериновых бляшек. Тонкие сосуды запястья подвергаются таким изменениям раньше и быстрее, чем более крупные сосуды плеча. Поэтому погрешность запястных тонометров у немолодых людей выше, чем погрешность классических электронных аппаратов с манжетой на плече. Если в возрасте старше 40 лет по каким-то причинам хочется использовать запястный тонометр, необходимо предварительно произвести несколько сравнительных измерений на плече и запястье, выявить разницу в показаниях (она, как правило, стабильна), а при дальнейших измерениях АД на запястье иметь в виду эту поправку.

Надеюсь, что данные рекомендации позволят вам правильно контролировать артериальное давление и сохранять здоровье долгие годы.

Поиск

Дорогие читатели вестника, откликнитесь! Может, вы встречали на братских могилах или памятниках имена моих дядей, которые погибли на фронте, – Алексея Павловича и Ивана Павловича Передельских? Их призвали на фронт из города Ткварчели в Абхазии. Я уже куда только не писала, пытаясь разыскать их следы, но положительного ответа так и не получила. У меня осталось не так много времени, мне уже 73 года, а так хочется что-то узнать о судьбе близких людей и где они похоронены.

Адрес: Потаповой Александре Дмитриевне, 355030 г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 84/4, кв. 360.

Страдаю артрозом коленных суставов 3-й степени. Прошла несколько курсов амбулаторного лечения у ортопеда, но результаты лишь кратковременные. Существуют ли эффективные методы борьбы с этой болезнью, кроме оперативного? Какие физические упражнения можно выполнять при таком заболевании?

Адрес: Евтушенко Любови Николаевне, 422189 Татарстан, Мамадышский р-н, пос. фермы №2 совхоза «Мамадышский», ул. Ленина, д. 30.

* * *

Посоветуйте, пожалуйста, как лечить язвенный колит толстой кишки? Подойдут ли какие-нибудь свечи?

Адрес: Петровских Галине, 623230 Свердловская обл., пгт Ачит, ул. Первомайская, д. 35, кв. 2.

* * *

У моего брата сильно расширена аорта. Нужна операция, но у него очень низкий уровень гемоглобина в крови, всего 80 г/л. Курс лечения в больнице не помог. Можно ли обойтись без хирургического вмешательства? Как поднять гемоглобин народными средствами? Также у него варикозное расширение вен, ходит с трудом. Кто с этим сталкивался, отзовитесь, пожалуйста!

Адрес: Чуриной Людмиле Вениаминовне, 612607 Кировская обл., г. Котельнич, ул. Даровская, д. 4а, кв. 4.

* * *

В 2011 году жена перенесла инсульт. Ее подлечили, но вот уже четыре года у нее «горят» ноги, особенно икры. Лечится мазями, примочками, листьями лопуха. Особого эффекта нет. Что еще можно попробовать?

Адрес: Тулубенскому Валентину Васильевичу, 165300 Архангельская обл., г. Котлас, р.п. Вычегодский, ул. Ленина, д. 51, кв. 55.

* * *

Периодически из-за повышения артериального давления по ночам (с полуночи до двух часов) у меня возникают резкие позывы к мочеиспусканию. Как с этим бороться? Днем мочеиспускание нормальное. Показатели давления днем: 100/63-67, 97/58-70. Иногда пульс повышается до 100 ударов. Принимаю бисопролол. Утром пью L-тироксин, после завтрака – беталок, вечером – вамлосет, а ближе к ночи – статин роксера. Ночью давление бывает от 187/89-95 до 147/66-71.

Адрес: Гарифуллиной Альфие Миннахметовне, 426068 Удмуртия, г. Ижевск, ул. Автозаводская, д. 50, кв. 68.

* * *

Как уменьшить звон и шум в ушах? Беспокоят головные боли, высокое давление, сахарный диабет и тугоухость. Назначенные врачами препараты не помогли. Ночами плохо сплю. Что предпринять?

Адрес: Селезневой Марии Павловне, 450071 Башкортостан, г. Уфа, ул. 50 лет СССР, д. 46, кв. 55.

* * *

Мне 91 год. Страдаю гипертонией, давление часто бывает высоким (210/80, 201/71, 194/60), стараюсь сбивать его лекарствами. Перенесла три гипертонических криза. Внезапно начались зрительные галлюцинации (после пробуждения видела, будто в комнате находятся незнакомые люди). Такое случалось три раза. Я обращалась к терапевту и психологу. Сказали, что всему виной повышенное давление, выписали рисперидон. Может быть, кто-то сталкивался с подобным?

Адрес: Зенковой Нине Дмитриевне, 445021 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Жилина, д. 30, кв. 24.

* * *

У меня глаукома и высокое глазное давление. Капли не помогают. Откликнитесь, кто смог вылечить эту болезнь народными методами.

Адрес: Губенко Нине Спиридоновне, 307470 Курская обл., Глушковский р-н, с. Званное, ул. Центральная, д. 79.

* * *

Диагноз моей знакомой: стеноз гортани, просвет горла – 2 мм, парез голосовых связок. Она хрипит и задыхается. Из-за нехватки кислорода болят сердце и голова. Чем ей помочь?

Адрес: Лыткиной Тамаре Васильевне, 236040 г. Калининград, ул. Минская, д. 20, кв. 13.

* * *

Перенесла операцию по поводу пупочной грыжи, но она снова образовалась. Несколько лет не беспокоила. Я занималась гимнастикой, массажем живота по рекомендациям из «ЗОЖ». А теперь грыжа стала давать о себе знать: начались колики, боли. Знаю, что ущемленная грыжа очень опасна. Повторную операцию я не выдержу – плохо с сердцем, да и возраст не позволяет (мне 80 лет). Можно ли как-то обойтись без хирургического вмешательства?

Адрес: Кондратьевой Галине Петровне, 461070 Оренбургская обл., Курманаевский р-н, с. Андреевка, ул. Первомайская, д. 37.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто справился с фолликулярной лимфомой с вовлечением паховых лимфоузлов справа. Болею с конца 2015 года. В настоящее время лимфоузлы слились в один комок. Никакого лечения мне не назначили.

Адрес: Квитко Галине Петровне, 403601 Волгоградская обл., р.п. Рудня, ул. Октябрьская, д. 129.

* * *

Внучке 4,5 года. «По-маленькому» она ходит на горшок, а «по-большому» – в трусики. Говорит, что не чувствует, когда кал выходит. Обращались к врачам, но никто помочь не смог. Что предпринять?

Адрес: Ивановой Екатерине Матвеевне, 309518 Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкр Звездный, д. 3/4, кв. 73.

* * *

Близкому человеку 82 года. Его стопы то мерзнут, то будто огнем горят. Из-за этого нарушился сон. Часа два спит, потом всю ночь ходит. Когда сидит, стопы холодные. Пробовал мази, бальзамы – эффекта нет. Еще у него проблемы со слухом, мучают шум в ушах и варикозное расширение вен. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Дмитрук Оксане Николаевне, 462781 Оренбургская обл., г. Ясный, ул. Октябрьская, д. 14, кв. 44.

ТИШКА

Как-то раз мы с младшим сыном (ему тогда было 5 лет) поехали к моей приятельнице, пригласившей нас посмотреть маленьких щенят. Приятельница – очень жалостливая и добрая женщина, всегда держала собачек, подбирала брошенных на улице

и кормила их на свою маленькую пенсию. Одна из собачек родила троих щенят, а мои дети давно мечтали о собаке. Сын выбрал самого толстенького неуклюжего щеночка. Тот еще плохо ходил, заваливаясь то на один бок, то на другой. Такой хорошенький!

Песика дети назвали Тишкой. Наш кот Васька, уже взрослый, не обижал малыша. Он снисходительно на него посматривал, иногда даже облизывал. Жили они дружно, порой и ели из одной миски. Тишка, даже когда вырос во взрослого пса, был невысокого роста, похожий на лисичку. Это был умный и преданный песик.

Сын учился в 5-м классе, когда поехал на занятия в художественную школу – в 9-10 остановках от дома. Тишка побежал за сыном, заскочив с ним в автобус. А когда тот вышел на своей остановке, песик не успел выскочить, дверь захлопнулась, и автобус уехал. Вечером сын вернулся домой расстроенный и рассказал о Тишке. Мы пошли на его поиски, но город большой, а мы не знали, где нам его искать. Вернулись домой уже поздно и все прислушивались к звукам за дверью. И вдруг в 11 вечера слышим, как кто-то скребется в дверь. Открываем, а там наш Тишка. Он тяжело дышал, лапки сбиты. Забрался под шкаф в прихожей и долго там лежал. Потом много пил и ничего не ел до следующего дня. Как мы все обрадовались, что он вернулся. Не представляю, как он нашел дорогу домой в большом городе.

Летом Тишка жил в саду с моими родителями, а мы приезжали на выходные. На природе ему очень нравилось. Он бегал по саду, на лугу, по лесу, купался в пруду с детьми. Мои родители тоже любили нашего песика.

Как-то моя мама убирала морковь с грядки. Тишка сидел около крыльца и наблюдал, как она носит выкопанную морковь. Утомившись, мама присела на ступеньки крыльца и сказала: «Тишка, я так устала. Ты бы хоть помогал мне». Тишка начал хватать морковку зубами и относить ее к крыльцу. Потом мама рассказывала всем, как песик помог ей убирать морковь.

С отцом у Тишки сложились особенные отношения. Они очень любили друг друга. Но шло время, отец все больше болел и уже не мог ездить в сад. Тишка же очень по нему скучал. Однажды мама сидела на крыльце и горько плакала. Песик сидел рядом и грустно смотрел на нее. Мама сказала: «Тишка, наш дед очень плох. Наверное, скоро умрет». Тишка жалобно заскулил, а потом громко взвизгнул и убежал из сада. Как оказалось, навсегда. И сколько мы его ни искали, так и не нашли. Через месяц папа умер. Мы очень тяжело перенесли эту утрату. А также потерю нашего любимого песика Тишки.

Сейчас у меня живет черно-белый кот. Подобрала его поздней осенью в саду. Назвала Барсиком. В ветлечебнице определили, что ему около 2 лет. Кот ласковый, умненький. Мы привязались и полюбили друг друга. Вот так и живем вместе.

Адрес: Васильковой Лилии Борисовне, 610021 г. Киров, ул. Воровского, д. 98, кор.1, кв. 52.

С ВОЛКАМИ ЖИВУ ДРУЖНО

Я изучил повадки волка с раннего детства, с рождения и до 20 лет прожив в глухой лесной деревушке, где постоянно сталкивался с этими умными зверюгами. Поэтому отличить волка от любой собаки для меня не составит труда.

Лапа у волка круглая, а голову из-за строения своего тела он поворачивать не может. Чтобы посмотреть назад, волку надо развернуться всем туловищем. Это его главное отличие от собаки. У волка шеи просто нет.

Давным-давно, в 12-13 лет, мы, дети войны, пасли в ночном колхозных лошадей. Но сначала сдавали экзамен на Ворошиловского стрелка. Только тогда колхозный бригадир под расписку выдавал нам на ночь карабин и две обоймы патронов. Строго предупредив, что с боевым оружием не шутят. Ночью волки часто делали набеги на лошадиный табун, чтобы утащить жеребенка. Мы, делая один выстрел в воздух, тем самым отпугивали волков, и они уходили.

Однажды вечером прибежал к нам зайка. Сел на камень и сидит, смотрит на нас. Мой друг Ленька захотел отведать зайчатинки, прицелился и выстрелил. Заяц дал деру в лес. Мы пошли посмотреть, почему промазали. Оказывается, Ленька выстрелом отрубил зайцу хвост. Я смеялся: снайпер Зайцев в Сталинграде хуже по фрицам стрелял, чем Ленька, отрубив выстрелом зайцу хвост. Пошли на картофельное поле, накопали картошки, напекли ее в костре, а на закусь – хвост зайки.

У нас в деревне Сороки всех собак-дворняг давно сожрали волки. В лесу им голодно, есть нечего, вот и идут в деревню, еду ищут. Поэтому я постоянно ставлю на видное место ведро с пищевыми отходами. Волк ночью приходит, съедает его содержимое и уходит в лес. А

моя соседка свою собаку держит в доме под кроватью и отходы волкам не оставляет. В отместку волк как-то залез к соседке в курятник, упер петуха.

Однажды на зимней рыбалке прибежал ко мне заяц из леса, сел рядом метрах в 10. Из леса вышел волк и смотрит на зайца, облизывается. Я посмотрел на волка и сказал: «Этот зайка – мой. Иди ищи другую дичь!» На моей памяти волки никогда не нападают на людей. Вот брошенных одичавших собак опасаться надо больше. С волками по жизни я живу дружно!

Адрес: Жаворонкову Владимиру Дмитриевичу, 188307 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Григорина, д. 9, кв. 48.

ПТИЧЬИ РАЗГОВОРЫ

Я шла через небольшой садик соседнего дома. Услышав требовательный крик вороненка, обернулась. На небольшой куче песка рядышком сидели две вороны – большая и поменьше. Маленькая с открытым ртом просила есть. Но большая была совершенно равнодушна к ее просьбам и явно блаженствовала на первом весеннем солнышке. И тут на очередной вопль своего детеныша она громко и отрывисто каркнула (так и хочется сказать «рявкнула»). Ее резкое «Кар!» явно прозвучало как «Отстань!» или «Замолчи!» Детеныш замолчал, но ненадолго. Его негромкое попискивание-плач напоминало человеческое: «Есть хочу!» Ворона снова каркнула в ответ, но уже не так громко. «Ну, ладно! Сейчас что-нибудь придумаю!» – по всей видимости, сказала она своему малышу. Вороненок понял это и замолчал, ожидая пищи. Боже праведный, да ведь они разговаривают!

Вороненок уже не кричал, а спокойно ждал, что мама его покормит. Та деловито повертела головой, внимательно оглядываясь: нет ли поблизости чего-нибудь съестного? Потом отлетела на несколько метров и вернулась, неся куриную косточку. Поклевав кость, ворона оторвала от нее кусочек суставчика и положила перед вороненком, напутствуя его: «Вот так надо. Смотри, как я это делаю!» Преподав свой мастер-класс, мама-ворона отступила в сторону. Вороненок послушно стал долбить косточку, но у него ничего не получалось. То ли клювик был еще мягкий, то ли силенок не хватало. К тому же косточку мама положила на кучу песка, и при каждом ударе клювом косточка проваливалась.

Тем временем ворона-мама принесла косточку и себе. Положив ее на твердую землю, она разделывала ее с таким удовольствием! А вороненка продолжала напутствовать: «Учись! Старайся, и все получится!» Он, конечно, старался, но по-прежнему оставался голодным.

Возвращаясь из магазина, я несла домой небольшой кусочек буженины. Достав его из сумочки, разломила и бросила на землю. Ворона не растерялась! Она стала ловко измельчать лакомство клювом и забрасывать его в широко открытый рот вороненка. Ну, точь-в-точь, как кочегар бросает уголь в паровозную топку: один, второй, третий... Только успевай считать! И вдруг – бац, клюв вороненка захлопнулся! Насытившись, он пробормотал «спасибо» и отошел в сторону. Ворона-мама быстро уничтожила оставшиеся кусочки съестного, после чего каркнула: «Летим!» Парочка взлетела, как по команде...

Пошла домой и я, потрясенная тем, что смогла слиться с живой природой, услышать и расшифровать птичий язык.

Адрес: Ивановой Нине Григорьевне, 198330 г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, д. 27, кор. 1, кв. 265.

ВОЗВРАЩЕНИЕ КОТА БОРИСА

Минувшим летом мы решили выехать на природу. Пока собирались, наш кот Борис все время крутился возле машины. Шестилетняя правнучка Лера захотела взять его с собой. Сколько ни уговаривали оставить дома – бесполезно! Посадила кота на колени, крепко обняла, так и тронулись в путь. Проехали 33 километра.

Едва прибыли на место, Борис стрелой выскочил из машины и сразу рванул в лес, да так быстро, что мы и ахнуть не успели. Стояли с открытыми ртами, осознавая произошедшее. Долго искали, звали кота, подумали, может, выйдет на запах шашлыка, но он так и не появился.

Пришлось возвращаться без питомца. Дома Лера горевала, вспоминая Бориса, и родители в конце концов взяли у знакомых маленького котенка.

Прошло около трех месяцев. Начались сентябрьские затяжные дожди. И однажды возле окна появился чужой кот. Он ходил по строительным трапам, громко мяукая. Зять сказал: «Надо же, какой нахальный! Просится, чтобы пустили в дом!»

Дочь подошла к окну, и кот, увидев ее, стал еще сильнее мяукать. Дочь ахнула: «Да это же Борис! Вернулся наш родной!» Впустили кота, все, конечно, обрадовались. Борис, похоже, хорошо отдохнул на природе, даже вырос и совсем не похудел. У него охотничий инстинкт всегда был отличным. Мясо хозяйское почти не ел, заходил в дом только лакать молоко и отсыпаться. А теперь стал

еще и самостоятельным, сумел же пройти 33 километра, вернуться домой!

Однако котенок Борису решительно не понравился, сразу зафыркал, потом между ними начались разборки. И малыша пришлось вернуть знакомым.

Адрес: Шамсутдиновой Хлюне Шайхелаглямовне, 450068 г. Уфа, ул. Адмирала Ушакова, д. 62, кв. 143.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

МАМИНЫ РУКИ

Сколько сделали мамины руки!
Только в строчку не скажешь о них.
Они сроду не ведали скуки
И трудились одни за троих.
Они нежно детей пеленали
И к груди прижимали своей,
Хлеб в крестьянскую печку сажали
И пастись выгоняли гусей.
По три раза доили корову
И трудились в колхозе с утра.
Примеряли детишкам обновы,
Что-то шили, вязали без сна.
На полях урожай собирали
И сгребали солому в стожки.
По весне огороды сажали,
А уж в осень таскали мешки.
В доме моют, скребут, убирают,
То стирают, то гладят белье.
Никогда передышки не знают,
Мама дело всегда им найдет.
Милый образ, любимый и светлый,
В своем сердце всегда я храню.
Не хватает мне рук твоих нежных.
Как же, мама, тебя я люблю!

Адрес: Громовой Людмиле Владимировне, 403022 Волгоградская обл., Городищенский р-н, с. Карповка, ул. 51-й Гвардейской Дивизии, д. 10, кв. 3.

ЗЕМЛЯ ПРОСНУЛАСЬ ОТО СНА

С капелью, с пением скворцов
Весна спускалась с поднебесья,
Как будто тысяча жрецов
На Русь несли благие вести.
Земля проснулась ото сна,
В полях испариной покрылась,
И голубые небеса
Вдруг в облака все нарядились.
Блистало солнышко с утра,
Лучами в рощу проникая,
И набежавшие ветра
Над речкой вербочку качали.
В полях оттаявших снегов
Грачи кружились на просторе,
А вдалеке у двух холмов
Дуб постовым стоял в дозоре.

Адрес: Соколову Николаю Дмитриевичу, 347042 Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Коммунистическая, д. 14, кв. 19.

ЗАКОН ВСЕЛЕННОЙ

Все в жизни нашей переменно
И удивляет без конца.
Но верю я в закон Вселенной –
Добро вернется и сполна!
Пусть будут радостны события !
Пусть сторицей придет добро!
И окружают непременно
Любовь, забота и тепло!

Адрес: Благовой Ирине Владимировне, 119602 г. Москва, Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, д.8, кв. 23.

ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ

Еще не все сбылось, о чем мечтала,
Не всю любовь я близким отдала,
Но не прошу все начинать сначала,
Как ни была бы доля тяжела.
Пусть не поймут желанье молодые,
Их юности пока не вышел срок.
Подольше бы не точки – запятые
Мне ставить, выходя за свой порог.
Не пролетайте быстро, птицы-годы,
Оставьте яркий свет в моих глазах.
И отведите возраста невзгоды,
Как стрелочки на времени часах.

Адрес: Брауэр Татьяне Викторовне, 601110 Владимирская обл., Петушинский р-н., г. Костерево, ул. 40 лет Октября, д. 15, кв. 14.

ЖИВЕМ НЕ НАПРАСНО

Вы можете думать, что вы не важны в этом мире...
Но кто-то из чашки, подаренной вами, пьет чай,
А кто-то во время поездки услышал в машине
Слова или песню и вспомнил о вас невзначай.
А кто-то читает, да так, что нельзя оторваться,
Чудесную книгу, что вы подарили давно,
И благодарит, и желает скорей пообщаться –
Мы переживаем и чувствуем вместе одно.
Цветок на окне – он внимания просит, заботы,
В уходе за ним кто-то вспомнит с улыбкой о вас,
Ведь он был подарен в ноябрьскую непогоду,
И время ему нипочем, только радует глаз.
А кто-то сейчас полюбил себя чуточку больше,
Услышав от вас ненаигранный комплимент,
И смотрит на трудности как-то спокойней и проще,
И чуть ли не другом стать может любой оппонент.
...Тот след доброты, что оставите вы беспристрастно,
Его невозможно стереть, зачеркнуть и забыть,
Но самое главное в том, что живем не напрасно –
Что Божью любовь можно многим и многим явить.

Адрес: Богдановой Наталье Сергеевне, 125040 г. Москва, ул. Правды, д. 3/1, кв. 78.

Очень красивая, но страшная

Насте 4 года. С мамой пропалывают грядки, Настя – с зеленым луком, мама – с петрушкой. Бабушка приготовила лучшей помощнице приз – пирожное.

Настя прибежала первая: «У меня грядка чистая, без единой травинки! А мама оставила много травы!»

Пирожное вручили, конечно, Насте, заметив, однако, что «трава» – это петрушка. А вырванный Настей лук собрали из межи, помыли и отнесли в кухню для салата.

* * *

Саше 4 года. Бабушка смотрит в зеркало и говорит: «Раньше я была молодая и красивая, а теперь страшная». Саша решила успокоить бабулю: «Бабушка, ты и теперь красивая! Очень красивая! Но страшная».

Адрес: Коноваловой Маргарите Степановне, 623080 Свердловская обл., Нижнесергинский р-н, г. Михайловск, ул. Комсомольская, д. 40.

От какой обезьяны я произошел?

Мой сын в пять лет очень хотел, чтобы у него был папа (его отец умер, когда сыну был всего 1 год). Предлагал:

– Мама, давай возьмем в папы дядю Колю. Ну, или дядю Петю – он меня на машине возил!

* * *

Рассуждения сына на тему русского языка:

– Надо говорить не «калитка», а «входилка», не «милиционер», а «арестовщик».

* * *

Сосед Сережа (5 лет) просит маму:

– Покажи мне ту обезьяну, от которой я произошел.

* * *

Трехлетняя соседка Леночка увидела в темную ночь звездное деревенское небо:

– Ой, мама, посмотри, сколько на небе дырочек!..

Адрес: Лариной Зое Константиновне, 644029 г. Омск, ул. Андрианова, д. 10, кв. 58.

ВЫШЕЛ В СВЕТ АПРЕЛЬСКИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»

Диабет – заболевание, которое нещадно бьет по многим органам, и одна из главных его мишеней – глаза. Горьким последствием «сладкого недуга» чаще всего становится диабетическая ретинопатия – болезнь, при которой происходит поражение сосудистой системы сетчатки глаза. Это осложнение испытывают на себе до 90% больных. Можно ли не допустить разрушительных изменений и как контролировать свое зрение при сахарном диабете, расскажет врач-терапевт Евгения Машевич.

Нередко после гастроскопии выясняется, что неприятные ощущения в работе желудочно-кишечного тракта вызваны эрозией, нарушающей структуру желудочной слизистой. О том, чем опасен этот недуг, читайте в материале кандидата медицинских наук Евгения Белоусова «Чем кормить больной желудок».

Миллионы людей сталкиваются с состоянием беспричинного страха или расстройства восприятия действительности. Повышается артериальное давление, учащаются сердечные сокращения и частота дыхания, возникают потливость, головокружение и тремор рук. Как с этим справиться, объяснит врач-невролог Алексей Борисов.

Часто жертвами мошенников становятся пенсионеры, жаждущие получить легкие деньги. Аферисты убеждают своих жертв в том, что им на банковскую карту придет солидная сумма, надо лишь предоставить свои личные данные. О том, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке, напомнит всем нам юрист Олеся Кальницкая.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Предупреждение плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» П7809
Вестник «ЗОЖ» П7807
Комплект «ЗОЖ» П1763

Интернет-подписка:
podpiska.pochta.ru

ВЫПИСЫВАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.

ПОСТАРАЮСЬ ЕЩЕ ПОЖИТЬ!

Прошедший, 2020 год был тяжелым для всех. Когда оставалось несколько дней до его окончания, я облегченно вздохнула: пронесло. Правда, в глубине души подумала: «Не говори «гоп», пока не перескочишь!» А на следующий день пошла на улицу, поскользнулась и сломала ногу.

Увезли на «скорой» в травматологию. А там обследование: из кабинета в кабинет. Самое ужасное – с каталки на рентгеновский стол перебираться. Боль неимоверная. Но санитары, дюжие молодцы, за руки, за ноги меня переложили: некогда ждать, когда я сама переползу. В глазах у меня потемнело. А ведь еще обратно на каталку лезть, а потом и на больничную койку. Ой, ой, ой!

В палате я одна. Пришла в себя. Пить хочу – не могу. Дверь открыта, в коридоре бегают сестры. Всем не до меня. Лежу в забытьи. Открою глаза, оближу губы, опять закрою. Так себя было жалко. В 82 года так разбиться. Вынесу ли? А если здесь вынесу, то дома как? Ходить-то не могу, помочь некому. Неужто пропаду?! Открываю опять глаза, а на моей тумбочке стоит огромный пакет. В нем две бутылки воды и что-то еще. Закрыла глаза, подумав: все, от боли да от жажды уже галлюцинации начались. Открыла глаза – стоит пакет. Перепутали? Не туда принесли передачу? А может, презент от больницы в честь Нового года? (Хватило же юмора). И тут из соседней палаты выходит молодой человек. Я его позвала и спросила, не знает ли он, чей это пакет? Нельзя ли мне попить воды? А он отвечает: «Так это ваш. Я сходил, купил. У меня операция завтра на связках. А сегодня хожу. Вот решил вам помочь». У меня вдруг комок к горлу подкатил. Кое-как сдержалась. Спросила, как его зовут. Ответил: «Владимир». Мой ангел-спаситель, не иначе! Залепетала: «Дайте телефон, переведу вам деньги!» Он засмеялся: «Поправляйтесь и ни о чем не думайте!» Я пожелала ему успешной операции, здоровья ему и его маме.

Он ушел, а я расплакалась. Как же пришло в голову молодому человеку (а ему лет 20, не больше) помочь бабушке?! В моем понимании современная молодежь – это наушники в ушах, в глазах отрешенность, где-то в другом измерении они. Не осуждаю – время такое. Один мальчик такой на всю страну (утрирую, конечно) и оказался около меня. Проплакалась. А на душе стало так тепло, так светло. Все у меня будет хорошо! В пакете же кроме воды оказалось еще два банана, два яблока, маленький пакетик сушек и пакетик пряничков, 2 упаковки влажных салфеток. Я была в шоке. Я просто не могла подвести своего ангела и через неделю уже ходила на ходунках. Конечно, превозмогая боль. А через месяц – уже на своих ногах.

Спасибо тебе, Владимир – добрый человек! Огромная благодарность твоей маме, вырастившей такого сына! Буду помнить это чудо до конца жизни. Постараюсь еще пожить ради этого.

Адрес: Чекалкиной Лилии Яковлевне, 111675 г. Москва, ул. Святоозерская, д. 2, кв. 23.

Поиск

Разыскиваю место захоронения папы – Анатолия Ивановича Мавренко. Родился 25 декабря 1913 года в деревне Алексеевка Херсонской области. Жили в селе Портовое Раздольненского района. До войны это была деревня Сары-Булат. Призван на фронт Раздольненским военкоматом.

И мама, и я пытались узнать какие-либо сведения об отце. Ответ был один – пропал без вести в июле 1944 года. Надеюсь на помощь читателей вестника.

Адрес: Романченко Александре Анатольевне, 296000 Крым, г. Красноперекопск, ул. Толбухина, д. 3, кв. 2.

Реклама

Ⓟ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни - вестник «ЗОЖ» №7 (669) апрель 2021 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2
Газета зарегистрирована в Россохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2021.
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз» 195027 Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.
Заказ № ДБ-1671 Тираж – 340 380 экз.
Общий тираж – 534 411 экз.
Цена свободная.
Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 215. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 7.04.2021 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: Вестник «ЗОЖ» П7807, Комплект «ЗОЖ» П1763
E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru
4 607161 020012 21014